ISSN 0036-2654

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

السنة الثالثة والخمسون   أكتوبر ٢٠٠١   العدد الأول

صحيفة التربية

صحيفة تربوية متخصصة   تأسست عام ١٩٤٨

السنة الثالثة والخمسون   أكتوبر ٢٠٠١   العدد الأول

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

****

رئيس التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

****

● تصدر في أربعة أعداد سنويا ـ الاشتراك السنوي ٤ جنيه

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٤ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٥٧٥٩٧٨٦

فى هـذا العـــدد

الصفحة

ثلاثة وخمسون عاما فى خدمة التربية ٣
للأستاذ الدكتور محمد السيد حسونة

الموديول التعليمى (خصائصه — واستخداماته) ٦
للأستاذ الدكتور عيد أبو المعاطى الدسوقى

الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة ٩
الدكتور محمد يحيى حسين ناصف

تأثير التدريب النوعى على بعض المتغيرات الفسيولوجية
ومستوى أداء بعض وثبات الباليه ١٧
د/حنان عبدالمؤمن مندور — د/مها المعطار صلاح الدين

تأثير استخدام أسلوب الموديول فى تدريس التربية الرياضية
على بعض الخصائل لدى تلميذات المرحلة الاعدادية ٤٦
الدكتورة وفاء محمد مفرج

رقم الايداع بدار الكتب ١٠١١٠/٢٠٠١
مطبعة الأمانة ٣ جزيرة بدران ت ٥٧٥١٣٠٧

صحيفة التربية
ثلاثة وخمسون عاما فى خدمة التربية

منذ أن تألفت « رابطة خريجى معهد التربية » فى سنة ١٩٤٣ — بفضل جهود العالم الجليل والتربوى القدير اسماعيل القبانى — جعلت فى مقدمة أغراضها العمل على نشر مبادىء التربية الحديثة وتحقيقها فى معاهد التعليم بمصر .

وقد اتخذت لذلك وسائل شتى من محاضرات ، ومعسكرات ، ومؤتمرات ، كان لها أثرها فى توجيه الأنظار نحو مشكلات وقضايا التربية والتعليم .

ولذلك صدرت صحيفة التربية فى عددها الأول فى شهر يونيه ١٩٤٨ لتكون وسيلة من وسائل هذه الرابطة فى نشر مبادىء التربية الحديثة واتجاهاتها وتطبيقاتها فى معاهد التعليم فى مصر .

ولم يتوقف اصدار هذه الصحيفة بتوفيق الله منذ ذلك التاريخ أى منذ ثلاثة وخمسين عاما كاملة كانت خلالها منارا للعاملين فى حقل التربية والتعليم وأداة لتبادل الخبرات بينهم فيما يتعلق بالمشكلات الميدانية وكيفية التغلب عليها ووسيلة للوقوف على الاتجاهات التربوية الحديثة فى العالم ونتائج البحوث العلمية فى ميادين التربية المختلفة .

ولا يسعنا ونحن نصدر العدد الأول للسنة الثالثة والخمسين للصحيفة الا أن نقدم التهنئة للسادة قراء الصحيفة الكرام بهذه المناسبة الطيبة .

ومما لا شك فيه أنه لولا التشجيع المستمر من السادة القراء والباحثين وطلاب البحث والمتخصصين والمختصين من أسرة التربية والتعليم والادارة الأمينة المخلصة التى تتسم بالحب والتعاون والاخلاص لما أمكن أن يستمر اصدار الصحيفة بهذه الصورة المستمرة والمنتظمة طوال أكثر من نصف قرن رغم ما يصادفها من صعوبات وعراقيل أمكن التغلب عليها بتوفيق من الله وبدعم المخلصين الشرفاء من قيادات التعليم وأخص بالشكر الأستاذ الدكتور حسين كامل بهاء الدين وزير التربية والتعليم والأستاذ الدكتور مفيد شهاب وزير التعليم العالى والبحث العلمى والسيد الدكتور محمد كمال سليمان أمين عام نقابة المهن التعليمية .

ويحق للسادة أعضاء رابطة خريجى معاهد وكليات التربية وأعضاء مجلس ادارتها أن يفخروا بأن الصحيفة التى تصدرها الرابطة هى أقدم صحيفة تربوية تصدر بانتظام فى العالم العربى والشرق الأوسط وان مادتها مستمدة من فيض أقلام كبار الكتاب وعلماء التربية والباحثين وذوى الخبرات الثمينة من رجال التعليم الأمر الذى يجعل الصحيفة فى مصاف المجلات العالمية فلهم جميعا كل التقدير والتحية .

كما أننا نقدم بهذه المناسبة كل العرفان والتقدير لجهود الرواد الأوائل رؤساء التحرير السابقين (الأستاذ اسماعيل القبانى مؤسس الرابطة وأول رئيس لتحرير الصحيفة والأستاذ الدكتور عبد العزيز القوصى والأستاذ محمد سعيد قدرى والأستاذ عزيز حبيب) الذين

لم يبخلوا بجهدهم وعلمهم وخبرتهم للاحتفاظ بالمستوى العلمى الرفيع للصحيفة منذ صدورها •

كما نخص بالشكر الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب رئيس التحرير الحالى للصحيفة وندعو له بالشفاء ودوام العطاء والذى تعتبر مقالاته فى الصحيفة بمثابة موسوعة علمية تربوية يفيد منها كل المهتمين بأمور البحث التربوى فى كليات التربية ومن المعلمين فى الميدان التعليمى •

كما نقدم الشكر أيضا للسادة مديرى التحرير وأعضاء هيئة التحرير وكل من أسهم ويسهم فى المحافظة على هذا الصرح العلمى الكبير •

وننتهز هذه الفرصة لكى نؤكد لك أيها القارىء العزيز عزمنا — باذن الله تعالى — على أن نوالى اصدار الصحيفة بالمستوى والمحتوى اللذين يحققان رضاك ولن يكون ذلك الا بفضل تعضيدك ومؤازرتك وغيرتك على العملية التعليمية وتطويرها بما يحقق لمصرنا الغالية مجدها وعزتها •

والله ولى التوفيق •

مدير التحرير

دكتور محمد السيد حسونة

الموديول التعليمى
خصائصه ـ واستخداماته

دكتور / عيد أبو المعاطى الدسوقى
رئيس شعبة بحوث تطوير المناهج بالمركز
القومى للبحوث التربوية والتنمية

● مقــــدمة :

فى عصر الثورة العلمية والتكنولوجية والمعلوماتية ، وما نتج عنها من تضاعف فى المعرفة العلمية والتكنولوجية ، ظهرت الحاجة الملحة نحو الاهتمام بأساليب التعليم والتعلم لمسايرة هذه التطورات الهائلة فى شتى ميادين الحياة .

ومن أساليب التعليم والتعلم الموديول التعليمى ، وهو تعلم ذاتى وتفريد للتعلم ، من حيث أنه يوفر لكل متعلم الفرصـــة فى أن يتعــلم الموضوع الذى يثير اهتماماته أو يشبع حاجاته ، وذلك حسب قدراته وخبراته الســـابقة ، وسرعته فى التعلم ، والموديول التعليمى وحـــدة تعليمية صغيرة مكتفية بذاتها من حيث مكوناتها ، وتستخدم فى مواقف التعلم الذاتى ، حيث تصـــمم الوحدة بحيث يســـتخدمها المتعلم دون وجود معلم ، وذلك لتحقيق أهداف تعليمية محددة .

● **أهم خصائص الموديول التعليمى : وتتمثل فيما يلى**

ـ تفريد التعليم : يتعـــلم كل متعـــلم حسب قدراته ، وخبراته السابقة ، وسرعته فى التعلم .

— المرونة : بتنظيم موضوعاته فى أشكال وصور متنوعة . حيث يتاح للمتعلم فرصة اختيار ما يناسبه فى اطار تتابع وتسلسل منطقى .

— الحرية : بتوفير بيئـــة تعليميـــة ، وذلك باثارة اهتمام المتعلم بتنوع الأنشطة التعليمية .

— المشاركة الايجابية : بتناول المتعلم للمواد التعليمية المختلفـة والتى تضم أنشـــطة متنوعة ، وأيضـــا تنمى قدرته على التوصل الى بعض الاجابات عن التساؤلات .

— فاعلية المتعلم : باختيـــار المتعلم ما يثير اهتمـــاماته وحاجاته نحو المزيد من التعلم حول موضوع ما ؛ وذلك من الأنشـــطة التعليمية المتنوعة والمختلفة .

● أشكال تقديم الموديول التعليمى :

يمكن تقديم الموديول التعليمى ، فى أشكال مختلفة ، منها :

— المـــادة المطبوعة : حيث تقـــدم على صـــورة وحدات تعليمية صغيرة فى كتيب يستخدم للتعلم الذاتى .

— برنامج فيديو : يعتمد على فكرة التوجيه المرئى ، حيث يعرض المحتوى واختباراته ، وقد يصاحبه بعض المواد التعليمية .

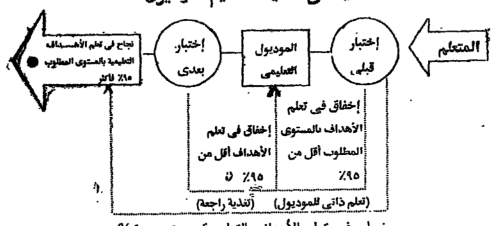
— برنامج كمبيوتر : حيث يتم عرض ما يشـــتمل عليه من مواد تعليمية ، يسمح للمتعلم أن يتفاعل معه ، ويتحكم فى أسلوب عرضه .

— الحقيبة التعليمية : وتضم مادة مطبوعة (كتيب) ومجموعة الوسائل والمواد التعليمية اللازمة لقيام المتعلم بالأنشطة التعليمية .

— ويفضل البعض تقديم الموديول التعليمى بحيث يضم أكثر من شكل من أشكال تقديمه ، مواد تعليمية متنوعة مطبوعة (كتيب) ، وغير مطبوعة (شريط كاسيت — شريط فيـــديو أو أقراص ممغنطة) وذلك

حسب طبيعة المادة التعليمية المطلوب تعلمها تعلما ذاتيا .

● **المكونات الأساسية فى عملية تصميم الموديول :**



نجاح فى تعلم الأهداف التعليمية بمستوى٩٥%
فأكثر (لايحتاج إلى دراسة هذا الموديول)

● **مجالات استخدام الموديول التعليمى :**

من أهم مجالات استخدام الموديول التعليمى ، ما يلى :

ـ التعلم الذاتى : يتمثل ذلك فى التعليم بالمراسلة أو التعليم غير النظامى فى الدراسة ، ويتطلب ذلك توفر خبرات تعليمية مستمرة، من خلال استخدام موديولات تعليمية وحقائب تعليمية للأدوات والمواد التى تخدم اغراض الأنشطة العلمية والعملية

ـ التعلم الاثرائى : موضوعات اختيارية لبعض الموديولات التعليمية والتى تثرى معلومات المتعلمين فى موضوعات معينة ، ولذوى القدرات والدافعية المرتفعة ، وذلك بتعلم مزيد من المعرفة الاضافية المتصلة بموضوعات معينة .

ـ التعلم العلاجى : يتم استخدام بعض الموديولات التعليمية كوحدات علاجية على أساس ذاتى فردى للتغلب على نواحى ضعف معينة لدى المتعلم .

الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة

الدكتور / محمد يحيى حسين ناصف

أولا : أهمية الدور الخلقى للمعلم :

يعد الدور الخلقى للمعلم جـزءا لا يتجزأ من عمله كمعلم ، فاذا كان الخلق لب الشخصـية فان بناء الأخلاق والقيم فى نفوس طلابنا هو لب العملية التعليمية ، بل والهدف الأسمى لها ، فالمعلم حينما يعلم لا يعلم الخلق ، ولكنه يوحى به ، ويؤثر بسلوكه (الايجابى/السلبى) فى أوسـاط المتعلمين الذين يلتفـون من حوله ، لذا كان المربون فى الغرب المسيحى والشرق الاسلامى يختارون على أسـاس رصـيدهم العلمى ، اذ لا يعقل أن يكون المعلم فاقدا لهذا الدور الأخلاقى ويمكنه أن يكسبه فى نفوس طلابه ، ففاقد الشىء لا يعطيه •

ان الدور الخلقى للمعلم يعد من المتطلبـات الضرورية والهـامة لقيامه بمهنة التدريس ، فربما لا توجد مهنـة تقتضى متطلبات متعددة من شاغليها مثلما تقتضى مهنـة التدريس حيث يرى رودجر وآخرون (١٩٩٢) أن الفعالية الأخلاقية Moral Activity للمعلمين تتوقف على مقدار ما يطبقونه من أخلاقيات فى سـلوكهم ، فكل يوم يقابلهم العديد من المواقف الحرجة Dilemmas التى تجبرهم على عمل اختيارات حرجة Critical Choices تظهر من خلالها أخلاقياتهم •
فقد يدخل المعلم ليوضـح لتلاميذه فى درس القراءة الأضرار الناجمة عن التدخين وهو يشعل السيجارة فى وضح النهار أمام تلاميذه •
هنا سوف يقع الطلاب فريسة للحيرة والتذبذب أيصدقون أقواله

أم يأخذون بأفعاله ؟ لقد صور الحق تبارك وتعالى مثل هذه السلوكيات المتناقضة فى قوله تعالى « أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم وأنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون » صدق الله العظيم (*) •

ويرى « سعد مرسى » أنه لا يمكن أن تكون هناك تربية سليمة أو بناء شاهق دون أن يتحلى البناؤون بقيم وأخلاقيات صالحة لها أهمية لا تقل عن قوى عضلاتهم •

أما « زكى نجيب محمود » فيرى أن القيم الأخلاقية تقوم فى نفس الانسان بالدور الذى يقوم به الربان فى السفينة يجريها ويرسيها عن قصد مرسوم والى هدف معلوم وأن فهم الانسان على حقيقته هو فهم للقيم التى تمسك بزمامه • وبديهى فاذا غابت أو تضاربت ، فان الانسان يغترب عن ذاته وعن مجتمعه ويفقد دوافعه للعمل ، بل ويقل انتاجه ويضطرب سلوكه •

لقد أدت التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التى يشهدها المجتمع المصرى الآن الى عدم مقدرة عدد كبير من أفراد المجتمع على التمييز الواضح بين ما هو صواب وما هو خطأ ، وبالتالى ضعفت مقدرتهم على الانتقاء والاختيار من بين هذه الأخلاقيات المتصارعة تارة والمتضاربة تارة أخرى واتضح عجزهم عن تطبيق ما قد يؤمنون به ، كل هذا قد سبب ما يسمى بالأزمة الأخلاقية •

وبالطبع لم تكن شريحة المعلمين كغيرها من باقى شرائح المجتمع المصرى بمنأى عن هذه التغيرات فنجد من يقدم على تسول الدروس

(*) سورة البقرة الآية ٤٤ •

الخصوصية ، ومن لا تتطابق أقواله مع أفعاله ، ومن يربط بين اتقان العمل والأجر الذى يتقاضاه • ومن ثم فان السؤال الذى يطرح نفسه هنا كيف يمكن للمعلم أن يقوم بنقل أخلاقيات مجتمعه متأثرة بأخلاقياته الذاتية الى الناشئة من الأطفال والشباب لمساعدتهم على تكوين نسق خلقى واضح عندهم وهو غير واضح عنده ؟ •

لقد أصبح المعلم اليوم مطالبا قبل الأمس بتطهير نفسه من الشرور والرذائل وتحليه بمكارم الأخلاق لأن عليه دورا هاما فى ابراز أهمية الدور الخلقى للطلاب من الناحية العملية والاجتماعية •

لذا فقد أشارت نتائج دراسة « جونز صولتز » الى الاهتمام بالأخلاقيات المهنية Professional Ethics للمعلمين ، وذلك عن طريق رفع الوعى الخلقى Etyical Consciousness للمعلمين بعقد دورات تدريبية تطبيقية عملية الى جانب النظرية حتى يتمكنوا من تحقيق نتائج أخلاقية طيبة داخل الفصل ، فهذه الدورات التطبيقية سوف تفيدهم فى تشخيص القضايا الأخلاقية بين طلابهم كما تساعدهم فى اتخاذ القرارات الأخلاقية الهامة لحلها وأشارت نتائج الدراسة الى أن هناك بعض الأخلاقيات التى يمكن أن تكون ركيزة هامة ترتكز عليها عمليات لتدريب مثل :

— الصدق — الموضوعية
— الحرية الفكرية — احترام حقوق الآخرين
— العلاقات الاجتماعية •

فعلى سبيل المثال ماذا يفعل المعلم عندما يبدر من أحد تلاميذه سلوك غير مرغوب منه كالسرقة ؟ هنا يمكن أن تبرز أمام المعلم فى هذا الموقف المشكل التعرض لبعض الأخلاقيات الهامة التى يجب أن يتحلى

جيها طلابه مثل العدل ـ الأمانة ـ احترام حقوق الآخرين وممتلكاتهم وهذه الأخلاقيات يمكن أن تنبثق عند مناقشة المعلم لقضية السرقة ، دون اللجوء الى أسلوب الوعظ والارشاد •

وعلى الجانب الآخر يمكن للمعلم أيضا أن يبرز الأخلاقيات الحميدة كأحد النماذج الأخلاقية الصالحة للاقتداء عندما يقوم تلميذ ما باعادة شيء ما مفقود الى صاحبه أو زميله •

ما أحوج المعلم اليوم الى التحلى بالسلوكيات الأخلاقية القويمة بعد أن أصبحت معايير النجاح فى الحياة اليوم تدور حول المصلحة الذاتية بدلا من المصلحة العامة ولا يمكن للمعلم أن يحدث طفرة تربوية تعليمية خلقية فى نفوس طلابه الا بانكار الذات والتضحية بالوقت والجهد من أجل تحقيق هذا الهدف ، فالمعلم هو قنطرة التقدم والرقى فى المجتمع • ولا يمكن بأى حال من الأحوال التركيز على عملية الاعداد الأكاديمى والعلمى فقط ، دون الاهتمام بجانب على حساب الجوانب الأخرى ، فمثلا لا ينبغى التركيز فقط على الجوانب العلمية المادية التى تدعو الى التقدم على حساب الجوانب الروحية والأخلاقية التى تضمن استمرارية هذا التقدم فى مساره الصحيح وقد عبر الشاعر عن هذا المعنى فى قوله :

لا تحسبن العلم ينفع وحده ما لم يتوج ربه بخلاق

كما أن قضايا العلم الكبرى لا يمكن أن تنفصل بصورة كلية أو جزئية عن الأخلاق فمثلا قضية « الاستنساخ » فى البشر قد تبعها جدل حاد حول الأبعاد الأخلاقية والاجتماعية لهذه الظاهرة • كما أن تقدم البشرية مرهون بالتطور فى الجانبين وقد عبر « ليفينجستون » عن ذلك حين قال « اننا فى هذا العصر نركز على الشق المادى دون

التركيز على الشـق الأخلاقى وهذا أدى بنا الى البربرية التى تأخذ عدة أشكال أشنعها وأعنفها الارهاب الدولى .

ثانيا : أهم الأخلاقيات التى يجب أن يتحلى بها المعلم :

١ ـ اتقـان العمل .	٢ ـ العدل والمسـاواة .
٣ ـ التسـامح الفكرى .	٤ ـ الأمانة العلميـة .
٥ ـ احترام اللوائح المدرسية	٦ ـ الاهتمام بالآخرين .
٧ ـ الموضـوعية .	٨ ـ الايثـار .

ثالثا : أهم العوامل المؤثرة على الدور الخلقى لمعلم :

١ ـ المناخ المدرسى التقليدى الجامد :

فالتزام المدارس بالطرق التقليدية الجامدة فى غرس السلوكيات الأخلاقية عن طريق المناهج والأنظمة التربوية والقواعد المدرسية التى تمجد هذه الطرق الجامدة وتعلى من قيمتها مثل هذا النوع من المدارس سوف يكون غير قادر على احداث تغييرات جوهرية فى بيئـة التعلم ، حيث أشارت نتائج دراسة Sadker & Sadker (1994) الى أن المدارس غير التقليدية هى تلك المدارس القـادرة على تعزيز عمليـة اكتساب طلابها الدروس الأخلاقية الخفية Moral Lessons Hidden والقيم والسلوكيات الايجابية من خلال الكتب والمناهج المقررة أو من خلال الوسائط المتعددة أو من خلال الألعاب Games أو من خلال الفلسـفة التربوية أو المهنيـة التى يتحلى بهـا كل معلم. فالقواعد الأخلاقية تتأسس فى نفوس الطلاب عن طريق القدوة وطريق الحوار والمناقشة الأخلاقية Moral Diseussion and Dialogue

كذلك تشير نتائج الدراسة التى قامت بها المجالس القومية المتخصصة الى أن المدرسة يمكن أن تسهم فى زيادة فاعلية الدور الخلقى لطلابها عن طريق :

– التنظيم والادارة . – التربية السلوكية عن طريق الأنشطة
– التوجيه والارشاد من قبل المعلمين والمرشدين .

بهدف دعم الأخلاقيات التى يرضى عنها المجتمع وتقرها الجماعة، حيث يشير زكى نجيب محمود الى أن هناك مجموعة من التيارات الفكرية المعاصرة التى باتت تفرض نفسها ولا مفر من مواجهتها ، فان سار الانسان مع هذه التيارات الفكرية شعر بضآلة الحجم وصغر النفس وقلة الجدوى وان قبع بين تراث أسلافه أصبح كمن يلوذ بشرنقة تعزله عن سريان الحياة المعاصرة ومن ثم فلابد من أن تبحث المدرسة ممثلة فى عمودها الفقرى (المعلم) عن صيغة توفيقية أو مصل واق يحمى خصوصيات المجتمع الثقافية . فالمدرسة هى البوتقة التى تنصهر فيها الأخلاقيات والفضائل التى تعلمها كل طالب داخل محيط أسرته وأن هذا التنوع يعد عاملا مفيدا يثرى عملية النمو الخلقى .

٢ – الهوة الواسعة بين المدرسة ولأسرة :

لا يمكن للجهود التربوية التى تقدمها المدرسة ممثلة فى المعلم أن يكتب لها النجاح اذا لم تكن هناك حلقة اتصال قوية بين المدرسة والأسرة والتى سوف تؤدى الى :

– تحسين الخدمات التعليمية التى تقدمها المدرسة .
– تحقيق التوافق الاجتماعى للطلاب Social adjustment
– حل الكثير من المشكلات الأخلاقية الخارجة عن التقاليد ، والأعراف الاجتماعية .

- الابتعاد عن التربية التى يطلق عليها الباحث « تربيــة احادية القطب » حيث أوضحت نتائج الدراسة التى قام بها Moller & Rob (١٩٩٩) الى أن هناك بعض الأسر داخل المجتمع الأمريكى تميل الى تربية وتعليم أطفالهم داخل المنزل طبقا لمعتقداتهم وقيمهم ٠ وأن الخطر يتمثل فى أنهم قد لا يفكرون بالقدر الكافى فيما يحــاولون تعليمــه ، وبالتالى يمكن أن ينتهى التأثير الخلقى للبيت دون أن يكون له صــلة وثيقة بالأخلاق ذاتها وانما يرتبط بالتطبيع الاجتماعى ومجرد فرض السلطة الأبوية ، فاذا كان للآباء الحق فى ادعاء لقب المربين الخلقيين، فان عليهم أن يفعلوا أكثر من التصريح بآرائهم أملا فى استمالة أطفالهم

- آن يتعلم الطلاب فهم وقراءة مشاعرهم ومسئولياتهم من خلال الخبرات الحية الموجهة وجها لوجه ٠

- آن يتعلم الطالب أن يضع نفسه مكان الآخرين and Being Somebody Else Being Yourself حتى يتسم الحكم الذى يصدره بالنزاهة والعدالة والموضوعية ٠

٢ - عدم وجود مجتمع مدرسى ديمقراطى عادل :

فالمجتمع المدرسى الديمقراطى هو المجتمع الذى :

- يحافظ على مصلحة الطلاب ٠

- مرونة ووضوح الاجراءات المستخدمه ٠

- وضوح القضايا المطلوب مناقشتها ٠

- أن يشعر الطلاب أن القوانين المدرســية تطبق على الجميع دون تمييز ٠ - أن يشعر كل طالب بتحمل المسئولية ٠

فعدم وجود مجتمع مدرسى ديمقراطى عادل قد يحول دون تحقيق المعلم لدوره داخل جنبات المدرسة ٠

٤ ــ التباين فى الأدوار بين المدرسة ووسائل الاعلام :

حيث يرى الباحث أن الدور الخلقى للمعلم قد يتعرض للذوبان أو التهميش مما تقدمه المدرسة من أخلاقيات بصــورة مباشرة أو غير مباشرة لطلابها غير كاف لتشرب الطلاب الأخلاقيات التى يقرها المجتمع فى ظل وسائل أعلام تعمل فى واد والمدرسة فى واد آخر ، الأمر الذى يتطلب استمرار التنسيق والتكامل بين مؤسسات التعليم والمؤسسات الاعلامية من أجل تحقيق الأهــداف التعليمية والمحــافظة على القيم الأخلاقية التى يقرها المجتمع •

تأثير التدريب النوعى على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء بعض وثبات الباليه

أ٠م٠د٠ حنان عبد المؤمن مندور
م٠د٠ مها العطار صلاح الدين

مشـــكلة البحث وأهميته :

يشهد العالم فى العصر الحاضر تطورا كبيرا فى مختلف المجالات، وقد يرجع هذا التطـور فى طرق التدريب الحديثـة واعداد البرامج المختلفة الى الحقائق العلمية التى قدمتها العلوم الأخرى ٠ ومما لا شك فيه أن أى تطور فى فرع من فروع العلوم المرتبطة بالرياضة قد يساهم فى تطورها ٠

والتدريب الرياضى عملية مسـتمرة ومنظمة تؤدى الى حـدوث تغيرات فى الخلايا والأجهزة الداخلية للجسم تتزامن مع تطور الأداء الرياضى ٠ وقد ظهر حديثا مصطلح التدريب النوعى specific training كأحد مبادىء التدريب الرياضى الذى يتصف بالخصوصية بعناصره الثلاثة التى يجب أن توضـع فى الاعتبار وهى خصـوصية تنظيم انتاج الطـاقة ، نوع النشـاط الرياضى ، والعضـلات العاملة واتجاهات العمل العضلى هذا بالاضـافة الى المبادىء الأخرى الهامة فى التدريب ــ الحمل الزائد ــ التقدم بالتدريب ــ ترتيب التمرينات (١٣ : ١٨٩ ــ ١٩٩) ٠

ويغطى التدريب النوعى ذلك الجانب من القوة العضلية التى لها صفة الخصوصية sepecificty فى الأداء المهارى وتعرينات هذا النوع من التدريب هى أقصى درجات التخصص فى تنمية القوة العضلية ، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر حاسما فى نجاح عملية توظيف العمل العصبى العضلى لهذا الأداء ، ويتضح لنا مما سبق أن هذا النوع من التدريب يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلى للأداء المهارى ، والتى تختلف من أداء لآخر ومن شخص لآخر ، كما أنها تختلف أيضا بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى (١١ : ٢٠٩ — ٢١١).

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه « كرستى برولاند » Kristy Browland (١٩٨٨) عن أهمية التدريب النوعى والتى تعنى ذلك النوع من التمرينات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة من خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة (٢٥ : ١٣٨) .

وتعتبر القوة العضلية أحد عناصر اللياقة البدنية الهامة والمؤثرة فى جميع الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى الباليه بصفة خاصة حيث أن نشاطا متكاملا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية ، وحركاته متعددة ومتوافقة تمهد كل منها للحركة التى تليها ، ونظرا لتنوع الحركات والمهارات من حيث الكم والكيف ، فهو يحتاج الى مهارة فائقة وفترات من المران والتدريب بالاضافة الى أنه يخضع لتكنيك موضوع لا يجب الخروج عنه ، كما ان المهارات الأساسية وحركات الثنى والدوران

تعتمد اعتمادا كبيرا على قوة عضلات الطرف السفلى خاصة مما يساعد الراقص على اظهار قدراته الفنية العالية من خلال الأداء الفردى أو الجماعى •

ويتضح لنا مما سبق مدى أهمية القوة العضلية فهى تعتبر بمثابة العمود الفقرى للراقص ومن أهم العناصر البدنية التى يتطلبها الباليه•

ويتفق ذلك مع ما ذكره « روجرز » Rogerss (١٩٩٣) بأن القوة العضلية من أهم متطلبات الأداء الجيد (٢٧ : ٤١) •

ويشير « أبراهيم سلامة » نقلا عن كل من «وليامز» Williams « ماتيوس Mathews الى أن المدرسين قد اجمعوا بأن القوة العضلية هى مفتاح التقدم الرياضى والأساسى الأول للوصول الى أعلى مستويات البطولة مهما اختلف نوع النشاط الرياضى (١ : ٢٦٠) ولا يمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية بدون مصاحبة عملية الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب •

والاستشفاء Recovery هو استعادة تجديد مؤثرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للانسان بعد تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين ، وأصبح لا يقل أهمية عن حمل التدريب للتأثير على الرياضى بهدف رفع مستوى الأداء • فاذا اعتبرنا الرياضى طائرا يحلق الى آفاق المستويات العليا فان أحد جناحيه هو حمل التدريب والآخر هو الاستشفاء لذا فقد اتجه الباحثون الى زيادة فاعلية عمليات الاستشفاء بجانب حمل التدريب (٢ : ٥٢ ، ٥٣) •

ومن خلال عمل الباحثتين بتدريس الباليه للفرقة الثالثة والرابعة بالكلية كأحد أنواع التعبير الحركى التى تدرس بكليات التربية الرياضية للبنات ، لاحظنا أنه بالرغم من اعتماد الباليه على نظم انتاج الطاقة الهوائية الا أن الطالبات لا يستطعن اتقان أداء الوثبات فى الجمل الحركية المقررة فى مناهج هاتين الفرقتين بطريقة صحيحة •

الأمر الذى دعا الباحثتان الى التفكير فى الأسباب التى تعوق رفع مستوى أداء الطالبات فقد يكون عدم استخدام نظم الطاقة الهوائية أو ضعف فى عضلات الطرف السفلى هذا بجانب طول المنهج المقرر فى الفصل الدراسى مما يؤدى الى التعب وعدم وصول الطالبة الى فترة الاستشفاء مع عدم الاهتمام بالخصوصية فى التدريب •

وقد أشار محمد حسن علاوى (١٩٩٢) الى أن الفرد لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاده للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى التخصصى (١٦ : ٨٠ ، ٨١) •

كما أثبتت الأبحاث العلمية والخبرات الميدانية أن الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدريب خاصا بنوع النشاط الممارس ، وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط ، وأن تتم تنميتها بنفس سرعات الحركة وكيفية استخدامها فى المنافسة وباستخدام نفس ممرات ومصادر الطاقة (١٣ : ١٨٩) •

ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث فى كونه يتعرض لدراسة تأثير برنامج للتدريب النوعى كأحد مبادىء التدريب الرياضى على بعض المتغيرات الفسيولوجية ورفع مستوى أداء بعض وثبات الباليه لطالبات

الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة والمقررة في مناهج هذه الفرقة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الي التعرف على تأثير التدريب النوعى على كل من :

١ ـ بعض المتغيرات الفسيولوجية ـ قيد البحث ـ والممثلة فى (النبض ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، سرعة الاستشفاء) .

٢ ـ مستوى أداء بعض وثبات الباليه والممثلة فى (الجانجمو ـ السيسون ـ البادوشا ـ الكومات ـ الجراندجوتية ـ المقصات ـ الكليك ـ الفجوة ـ الأرابيسك مع الوثب ـ الجليساد ـ ايسامبلية) .

فروض البحث :

١ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية ـ قيد البحث ـ ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى .

٢ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية ـ قيد البحث ـ ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى .

٣ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية ـ قيد البحث ـ ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح المجموعة التجريبية .

تعريف المصطلحات :

التدريب النوعى : specific triaing

هو ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية

تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى (٦ : ٧) .

الخصوصية : specitety

هى التركيز بقدر الامكان على أسلوب الأداء التخصصى فى النشاط الرياضى ، وهذا لا يعنى اغفال الجوانب الأخرى العامة (٢ : ١٣)

الاستشفاء : Recovery

هو استعادة تجديد مؤثرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للانسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين ويمكن قياس أو تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤثرات النفسية والفسيولوجية (٢ : ٥٢) .

مستوى الأداء : per formance level

هو الدرجة التى تحصل عليها الطالبة عن طريق المحكمين من خلال أداء المهارات الحركية (تعريف اجرائى) .

الدراسات المرتبطة :

١ ـ دراسة « أحمد محمد عبد اللطيف » (١٩٩٤) (٦) تهدف الى التعرف على الخصائص التكتيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعى ، واستخدام الباحث المنهج الوصفى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ضمن أعضاء الفرق بجامعة فوليرتون بكاليفورنيا واشتملت على لاعبين يؤدى كل منهما محاولتين .

وكان من أهم النتائج التوصل الى معرفة العضلات العاملة فى الحركة الأساسية لمهارة البحث .

٢ ـ دراسة «هدى محمد النيلى» (١٩٩٥) (٢٣) تهدف الى التعرف

على أثر تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز من (٨ — ١٢) سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (١٢) لاعبة •

وكان من أهم النتائج أن تمرينات المرونة الخاصة لها تأثيرات ايجابية على نمو العضلات واستطالتها وعلى أداء المهارات الحركية المختلفة للجسم •

٣ — دراسة « أحمد محمد عبد العزيز » (١٩٩٩) (٧) تهدف الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب (الثرو) على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز • واستخدام الباحث المنهج التجريبى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (١٠) لاعبين •

وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على مهارة الكب المقلوب •

٤ — دراسة « فالنتينو » وآخرين Valentino et al (١٩٩٠) (٢٦) تهدف الى التعرف على النشاط الكهربائى لكل من العضلة الدالية والعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ، والعضلة المسننة ، والعضلة المنحرفة المربعة وذلك أثناء أداء اللكمة الصاعدة الموجهة للجسم واللكمة الصاعدة الموجهة للراس بفرض تقييم مختلف العضلات المشتركة فى الحركات قيد الدراسة واقتراح أنواع التدريبات النوعية للعضلات ذات النشاط الكهربائى المنخفض ، واستخدام الباحث المنهج التجريبى وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (١٠) ملاكمين •

وكان من أهم النتائج أن التدريبات النوعية كان لهـا أثر ايجابى على العضلات ذات النشـاط الكهربائى المنخفض مما أدى الى تحسن مستوى أداء اللكمات قيد الدراسة •

اجراءات البحث :

استخدمت الباحثتان المنهـج التجريبى باسـتخدام التصـميم التجريبى لمجموعتين احداهما ضـابطة ، والأخـرى تجريبيـة وذلك لملائمته لطبيعة البحث •

عينـة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبـة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضـية للبنات بالقاهرة للعام الجامعى ١٩٩٨/١٩٩٩م والبالغ عددهن (٢٧٤) طالبة بنسبة مئوية قدرها ٢٥٪ وقد تم اجراء التجـانس للمجتمع الكلى فى المتغيرات — قيد البحث كما فى الجـدول (١) • وتم تقسـيمهن الى مجموعتين متساويتين أحدهما ضـابطة وطبق عليهن طريقـة التعليم التقليدية المتبعة بالكلية والأخرى تجريبية وطبق عليهن برنامج التدريب النوعى والجداول (٣ ، ٤) يوضح ذلك التجانس — وقد قامت الباحثتان بايجاد التكافؤ لمجتمع البحث فى المتغيرات — قيد البحث •

جـــدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٢٧٤)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠ر٧٠٨	٠ر٦٣٧	٢١	١ر٣٧٦
الطول	سنتيمتر	١٦١ر٦٤٦	٣ر٩٧٤	١٦٢	٠ر٢٦٧
الوزن	كيلوجرام	٥٨ر٢٩٦	٥ر٣٩٧	٥٨	٠ر١٦٤
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤١ر٧٥٤	٢ر٥٣٨	٤١ر٢	٠ر٦٥٤
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣ر١٨٢	٣ر١٦٤	٧٤	٠ر٧٧٥
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٦٢٤	١ر١٥٨	٩	٠ر٩٧٤
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤ر٣٢٥	١ر٣١٢	٤	٠ر٧٤٣
مستوى أداء بعض الوثبات	درجة	٣ر٣٠٧	١ر٣٦٢	٣ر٥	٠ر٤٢٦

يتضـــح من الجدول (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (+ ٣ ، ــ ٣) مما يدل على أن مجتمع البحث اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠ر٧٠٠	٠ر٦٤٦	٢١	١ر٣٩٤
طول	سنتيمتر	١٦٠ر٧١٧	٣ر٦٦٩	١٦٠ر٥	٠ر١٧٧
الوزن	كيلوجرام	٥٨ر٤٣٣	٥ر٤٤١	٥٨	٠ر٢٣٩
	لتر/دقيقة	٤١ر٧٧٣	٢ر٦١٦	٤١ر٢	٠ر٦٥٧
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣ر١٦٧	٣ر٢٧٤	٧٤	٠ر٧١٤
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٦٣٣	١ر١٤٩	٩	٠ر٩٥٧
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤ر٣٦٧	٠ر٩٥٦	٤	١ر١٥١
مستوى أداء بعض الوثبات	درجة	٣ر٣٠٠	١ر٣٥٧	٣ر٥	٠ر٤٤٢

يتضح من الجدول(٢) ان معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث ما بين (+ ٣ ، — ٣) مما يدل على أن عينة البحث الأساسية متجانسة مسحوبة من مجتمع اعتدالي طبيعي متجانس في هذه المتغيرات .

كما قامت الباحثتان بايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة «ت» بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث (تآلفؤ)

(ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة م	المجموعة الضابطة ع	المجموعة التجريبية م	المجموعة التجريبية ع	م ف	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
السن	سنة	٢٠ر٦٠٠	٠ر٦٢١	٢٠ر٨٠٠	٠ر٦٦٤	٠ر٢٠٠	١ر١٨٤	غير دالة
الطول	سنتيمتر	١٦٠ر٠٠٠	٣ر٦٧٧	١٦١ر٤٣٣	٣ر٥٧٩	١ر٤٣٣	١ر٥٠٤	»
الوزن	كيلو جرام	٥٩ر٦٦٧	٦ر٢١١	٥٧ر٢٠٠	٤ر٣٠٢	٢ر٤٦٧	١ر٧٥٨	»
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤١ر٧٨٠	٢ر٦٦١	٤١ر٧٦٧	٢ر٦١٦	٠ر٠١٣	٠ر٠١٩	»
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣ر٣٣٣	٣ر٣٣٦	٧٣ر٠٠٠	٣ر٢٥٩	٠ر٣٣٣	٠ر٣٨٥	»
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٧٣٣	١ر٢٥٨	٨ر٥٣٣	١ر٠٤٢	٠ر٢٠٠	٠ر٦٦٠	»
قوة عضلات الطرف السفلى	كيلو جرام	٤ر٥٣٣	٠ر٩٠٠	٤ر٢٠٠	٠ر٩٩٧	٠ر٣٣٣	١ر٣٣٧	»
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	درجة	٣ر٢٦٧	١ر٣٦٣	٣ر٣٣٣	١ر٣٧٣	٠ر٠٦	٠ر١٨٦	»

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٠٣) عند مستوى (٠ر٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فى المتغيرات المختارة قيد البحث مما يدل على تكافؤ العينة •

أدوات البحث :

أولا : الأجهـزة :

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر •
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام •
- ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين مرفق (٢)

ثانيـا : الاختبـارات :

اختبار الخطوة لكلية كوينز لقيـاس الحـد الأقصى لاسـتهلاك الأكسجين • مرفق (٣) •

ثالثا : برنامج التدريب النوعى • مرفق (٤) :

أسس وضع البرنامج المقترح :

ــ النوعية أو الخصوصية :

يتضمن برنامج التدريب النوعى على تنمية قوة عضـلات الطرف السفلى وزيادة كثافتها (٨٧،٨٦:٢٤) (٢١٩،١٨٩:١٣) وقد روعى أن يشتمل على عناصره الثلاثة ــ تنظيم انتاج الطاقة ، نوع النشـاط الرياضى ، والعضلات العاملة واتجاهات العمل العضلى •

ــ الحمل الزائد :

يراعى فى برنامج تدريب القوة مبدأ الحمل الزائد ــ زيادة وقت وشـدة التمرينات ــ لتحسين الأداء وذلك عن طريق قيام العضـلة أو المجموعة العضـلية بمقاومة أكبر من تلك المقـاومة المعتاد عليهـا (١٣ : ١٩٠ ، ١٩١) •

- **التقدم بالتدريب (التدرج) :**

يعتبر من أهم العوامل التى توضع فى الاعتبار عند تصميم برنامج تدريبى ، وذلك بأن يتم تطبيق الحمل الزائد تدريجيا مع اعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف وأن يكون هذا التقدم ببطء أى جعل معدل التقدم بطيئا (١٣ : ١٩٢) .

- **ترتيب التمرينات :**

تبدأ التمرينات باحماء عام لتهيئة العضلات للقيام بالتمرينات الخاصة بالجزء الرئيسى والذى يليه تمرينات تهدئة ختامية كما يسمح بتناوب تأثير التدريب بين المجموعات العقلية المختلفة ويسمح بفترات مناسبة لاستعادة الشفاء حتى لا يتم اجهاد نفس المجموعات العضلية (١٣ : ٢٢٣ - ٢٢٥) .

مكونات البرنامج :

- بعد عرض البرنامج على الخبراء اشتمل على عدد (١٠) وحدات تدريبية خلال (١٠) أسبوع بواقع (٣) مرات أسبوعيا .

المحطة الأولى :

- التمرينات الخاصة بانتاج الطاقة الهوائية (تمرينات الخطوة الهوائى)

المحطة الثانية :

- تمرينات خصوصية العضلات العاملة الخاصة بنوع النشاط (بعض وثبات الباليه) .

المحطة الثالثة :

- التمرينات الخاصة بقوة عضلات الطرف السفلى .

أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها الطريقة التقليدية المتبعة

بالكلية وبنفس عدد ساعات المجموعة التجريبية وفى نفس الوقت المخصص للتدريب .

تنفيذ خطة التدريب :

محتويات البرنامج التدريبى :

مراحل البرنامج التدريبى

مراحل البرنامج التدريبى	شدة حمل التدريب	حجم حمل التدريب	فترات الراحة
المرحلة الأولى تقع هذه المرحلة فى بداية تنفيذ البرنامج التدريبى وتتكون من (٣) أسابيع	٦٠ - ٧٥٪ من أقصى مقدرة لكل فرد من أفراد العينة	عدد التكرارات لكل تمرين ٤-١٠ مرات تكرار	فترة الراحة مابين (٤٥) ث الى (١) ق (بحيث تعود جزئيا للراحة)
المرحلة الثانية نفذت هذه المرحلة فى (٣) أسابيع من نهاية المرحلة الأولى	٧٥ - ٨٥٪ من أقصى مقدرة لكل فرد من أفراد العينة	عدد التكرارات لكل تمرين ١٠ - ١٥ مرة تكرار	فترة الراحة مابين (٤٥)ث الى(١٫٣٠) ق (بحيث تعود جزئيا للراحة)
المرحلة الثالثة نفذت هذه المرحلة فى (٤) أسابيع من نهاية المرحلة الثانية	خفضت شدة الحمل ٨٥-٩٠٪ فى الأسبوع الأول والثانى ٧٠ - ٩٠٪ فى الأسبوع الثالث ٦٥ - ٩٠٪ فى الأسبوع الرابع	عدد التكرارات لكل تمرين من ١٥ - ٢٠ مرة تكرار	فترة الراحةمابين فترة الراحة مابين (٣٠)ث الى (١٫٢٥) ق (بحيث تعود جزئيا للراحة)

تحديد جرعات التدريب :

شــدة حمل التدريب :

تم تحديد شــدة الحمل فى المرحلة الأولى على أســاس أنهن مبتدئات •

تم تحديد شدة الحمل فى المرحلة الثانية على أســاس افتراضى وصول الطالبات الى المستوى المتوسط •

تم تحديد شدة الحمل فى المرحلة الثالثة على أســاس افتراضى وصول الطالبات الى المســتوى الأعلى مع مراعاة الباحثتان لمظــاهر التعب لدى الطالبات •

حجم حمل التدريب : تم تحديد حجم حمل التدريب وذلك كما يلى :

$$\frac{\text{أقصى تكرار}}{٢}$$

فترات الراحة : تم تحديد فترات الراحة على أساس عودة النبض لحــالة الراحة •

الدراســة الاســتطلاعية :

تم اجراء الدراسة استطلاعية على عينة مكونة من (١٢) طالبــة من نفس المجتمع ومن غير المشتركات فى البحث وذلك فى يوم السبت الموافق ٢٠/٢/١٩٩٩ الى يوم الإثنين الموافق ٢٢/٢/١٩٩٩ للتعرف على مناسبة التدريب النوعى المستخدم وتلافى العقبات التى قد تواجه الباحثتين أثناء تنفيذ البحث •

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

ــ مناسبة استخدام التدريب الدائرى لتنفيــذ وحــدات برنامج التدريب النوعى •

ــ معرفة الطـالبات طريقة قيـاس النبض عن طريق الشريان السباتى وحساب الاستشفاء (زمن عودة النبض للراحة) •

القياسـات القبليـة :

تم اجراء القياسات القبلية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى الفترة من ١٩٩٩/٢/٢٣ الى ١٩٩٩/٢/٢٥ •

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق برنامج التدريب النوعى فى الفترة من ١٩٩٩/٢/٢٨ الى ١٩٩٩/٥/٦ على طالبات المجموعة التجريبية لمدة (١٠) أسابيع ، وتم تقسيم البرنامج الى (١٠) وحدات تدرس كل وحدة فى أسبوع (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) بزمن قدره (٩٠) دقيقة فى اليوم وبذلك أصبح اجمالى عدد ساعات التدريب (٤٥) ساعة وقد تم تنفيذ البرنامج على شكل تدريب دائرى •

القياسات البعدية :

تم اجـراء القياسـات البعـدية لكل من المجموعتين الضـابطة والتجريبيـة فى الفتـرة من ١٩٩٩/٥/٨ الى ١٩٩٩/٥/١٠ وبنفس تسلسل القياسات القبلية •

الاسلوب الاحصـائى :

استخدمت الباحثتان المعالجات الاحصائية التالية :

ــ المتوسط الحسابى •

ــ الانحراف المعيارى • ــ اختبار (ت) T-Test

وسوف تستخدم الباحثتان مستوى الدلالة ٠٥ر للتأكد من معنوية النتائج الاحصائية للبحث ، وبناء على المعالجات الاحصائية تم التوصل الى ما يلى : عرض النتائج ومناقشتها

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي م	القياس القبلي ع	القياس البعدي م	القياس البعدي ع	م ف	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤١ر٧٨٠	٣ر٦٦١	٤٢ر٠١٠	٢ر٤٢٤	٠ر٢٣٠	١ر٩٥٣	غير دالة
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣ر٣٣٣	٣ر٣٣٦	٧٢ر٩٠٠	٣ر٧٣٦	٠ر٤٣٣	١ر٨٥٧	«
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٧٣٣	١ر٢٥٨	٨ر٣٣٣	١ر٤٢٢	٠ر٤٠٠	١ر٧١٤	«
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤ر٥٣٣	٠ر٩٠٠	٥ر٦٠٠	٠ر٩٦٨	١ر٦٧	٦ر١٨٦	دالة
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	درجة	٣ر٢٦٧	١ر٣٦٣	٤ر٨٦٧	٠ر٨٦٠	١ر٦٠٠	١٠ر٧٧٠	«

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٤٥) عند مستوى (٠ر٠٥) *

جـــدول (٦)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضـابطة فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير ٪
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤١ر٧٨٠	٤٢ر٠١٠	٠ر٥٥
النبض	٧٣ر٣٣٣	٧٢ر٩٠٠	٠ر٥٩
فترة الاستشفاء	٨ر٧٣٣	٨ر٣٣٣	٤ر٥٨
قوة عضلات الطرف السفلى	٤ر٥٣٣	٥ر٦٠٠	٢٣ر٥٣
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	٣ر٢٦٧	٤ر٨٦٧	٤٨ر٩٨

يتضح من الجدول رقم (٦) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٥٥ر٠ — ٩٨ر٤٨) .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا فى قوة عضلات الطرف السفلى ومستوى أداء بعض الوثبات فى الباليه ، وعدم وجود فروق دالة احصـــائيا فى كل من الحد الأقصى لاســـتهلاك الأكسجين والنبض ، وفترة الاستشفاء بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على الوثبات فى منهج التعبير احركى قد أدى الى زيادة عدد حجم اللويفات العضلية Myofibrias بكل ليفة عضلية وبالتالى

زيادة حجم الألياف العضلية للطرف السفلى الذى أدى الى انتاج قوة عضلية ساعدت فى تحسن مستوى أداء الوثبات فى التعبير الحركى للمجموعة الضابطة .

وهذا ما أشار اليه « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد » (١٩٨٤) من أن التدريب يزيد من حجم الألياف العضلية وبالتالى زيادة القوة العضلية (٢٨ : ١٢١) .

وتعزو الباحثتان عدم وجود فروق دالة احصائيا فى كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والنبض وفترة الاستشفاء الى أن التدريب على الوثبات فى الباليه قد لا يكون كافيا للتأثير ايجابيا على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أو النبض أو فترة الاستشفاء وبذلك يتحقق الفرض الأول جزئيا والذى ينص على :

« توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية — قيد البحث — ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى » .

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة — قيد البحث .

جـــدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي م	القياس القبلي ع	القياس البعدي م	القياس البعدي ع	م ف	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤١ر٧٦٧	٢ر٦١٦	٤٤ر٦٩٧	٢ر٧٦٧	٢ر٩٣٠	٨ر٨٧٤	دال
النبض	نبضة/دقيقة	٧٣ر٠٠٠	٣ر٢٥٩	٦٦ر٩٣٣	٣ر٢٢٦	٦ر٠٦٧	١١ر٢٩٣	»
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٥٣٣	١ر٠٤٢	٥ر٠٠٠	٠ر٩١٠	٣ر٥٣٣	٢٣ر٦٢١	»
قوة عضلات الطرف السفلي	كيلوجرام	٤ر٢٠٠	٠ر٩٩٧	٦ر٦٥٠	٠ر٨٨٢	٢ر٤٥٠	١٤ر٦٩٧	»
مستوى أداء بعض	درجة	٣ر٣٣٣	١ر٣٧٣	٧ر٠٦٧	١ر٢١٦	٣ر٧٣٤	١٦ر٨١٩	»

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٤٥) عند مستوى (٠ر٠٥) ٠

جـــدول (٨)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير %
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤١ر٧٦٧	٧ر٠٦٧	١١٢ر٠٠
النبض	٧٣ر٠٠٠	٦ر٦٥٠	٥٨ر٣٣
فترة الاستشفاء	٨ر٥٣٣	٥ر٠٠٠	٤١ر٤١
قوة عضلات الطرف السفلى	٤ر٢٠٠	٦٦ر٩٣٣	٨ر٣١
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	٣ر٣٣٣	٤٤ر٦٩٧	٧ر٠٢

يتضح من الجدول رقم (٨) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة — قيد البحث — قد تراوحت ما بين (٧ر٠٢ — ١١٢ر٠٠) •

ويتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى متغيرات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والنبض وفترة الاستشفاء وقوة عضلات الطرف السفلى ومستوى أداء بعض وثبات الباليه •

وتعزو الباحثتان هذا التحسن الى أن التدريب المنظم من خلال برنامج التدريب النوعى والذى روعى فيه ثلاثة اتجاهات هامة خاصة بالباليه (انتاج الطاقة ، ونوع النشاط الرياضى الممارس ، خصوصية

العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلى). قد أدى الى زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حيث أن استهلاك الأكسجين بكفاءة يعنى كفاءة انتاج الطاقة وبالتالى يتوفر للجسم فرص الأداء البدنى بفاعلية أكبر ويبدو أن برنامج التدريب النوعى قد أدى الى زيادة قدرة المجموعة التجريبية على أداء العمل العضلى اعتمادا على استهلاك الأكسجين، وزيادة قدرة العضلات العاملة على استهلاك الأكسجين الوارد اليها عن طريق الدم مما أدى الى تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

وهذا يتفق مع « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) (١٨) ، « بهاء الدين سلامة » (١٩٩٩) (٩) .

وتعزو الباحثتان تحسن النبض للمجموعة التجريبية الى أن حدوث التكيف للحمل البدنى قد تمت نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع فى النبضة الواحدة مما أدى الى انخفاض النبض وقد أشار كل من « أحمد فتحى الزيات » و « سليمان حجر » (١٩٩٨) الى أن التدريب الرياضى لمدة (٦) أسابيع ثلاث مرات أسبوعيا يحسن النبض (٥:١٩٦)

كما يتضح من جدول (٧) تحسن فترة الاستشفاء ويبدو التدرج فى شدة وحمل التدريب فى برنامج التدريب النوعى قد ساعد المجموعة التجريبية على سرعة التخلص من التعب الناتج عن أداء التمرين وقد ساعد ذلك على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعد الجرعة التدريبية وسرعة العودة الى الحالة الطبيعية لأفراد المجموعة وهذا ما أشار اليه « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٩٩) من أهمية التدرج بحمل التدريب ومراعاة زمن الاستشفاء (٢ : ٥٥) .

كما يتضح من جدول (٧) تحسن قوة عضلات الطرف السفلى ويبدو أن الانتظام فى التدريب على برنامج التدريب النوعى بما يحتويه من تدريبات قوة عضلات الطرف السفلى ، قد أدى الى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ، وقد ظهر بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على انتاج القوة العضلية المتحركة وزيادة الانقباض العضلى ، بالاضافة الى تأثير التدريب على قدرة تحمل العضلات العمل لفترة طويلة فى مواجهة التعب ، وتتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التى قد تحدث كنتيجة للتدريب الرياضى المنظم مما أدى الى تحسن مستوى أداء وثبات الباليه ، الذى يبدو أنه تحسن نتيجة لما يحتويه برنامج التدريب النوعى من تمرينات خاصة بنوع النشاط واتجاهات العمل العضلى • وهذا ما أشار اليه كل من « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) (١٧) و«عبدالعزيز النمر » (١٩٩١) (١٢) فى أن الأداء يتحسن بصورة أفضل اذا كان التدرب خاصا بنوع النشاط الممارس ، وأن يتضمن أهم العضلات العاملة فى هذا النشاط ، وأن تتم تنميتها بطرق خاصة تبعا لكيفية استخدامها فى المنافسة • كما يتفق مع ما ذكره « تايلور » على أهمية ارتباط التدريب بشكل المهارة من خلال التدريب المكثف على أداء المهارة نفسها (٢٩ : ٢٠٢) وهذا ما يؤكده « شاركى » على ضرورة تدريب العضلات العاملة تدريبا خاصا تبعا لكيفية استخدامها فى النشاط الممارس (٢٨ : ٣٦) •

وينضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين

القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض وثبات الباليه — قيد البحث •

وتعزو الباحثتان تحسن مستوى الأداء فى الوثبات الى احتواء برنامج التدريب النوعى على تمرينات لقوة عضلات الطرف السفلى مما ساعد على تنمية حجم الألياف العضلية لعضلات الطرف السفلى وكثافة الشعيرات الدموية لكل ليفة عضلية وهذا أدى بالتالى الى تحسن القوة العضلية مما أدى الى تحسن أداء وثبات الباليه — قيد البحث ويتفق ذلك مع ما ذكرته كل من نجاح التهامى » (١٩٩٦) (٢٠) «وفاطمة عبد الحميد » (١٩٧٣) (١٤) أن حركات الباليه تحتاج الى القوة العضلية ليتحسن الأداء • كما يتفق مع « ايمان عبد العزيز » (١٩٨٥) (٨) و « كوثر مطر » (١٩٩٤) (١٥) فى أن التدريب له تأثير ايجابى على رفع كفاءة الوثب فى الباليه • وقد أشار « محمد حسن علاوى »(١٩٩٢) (١٧) الى أن الفرد الرياضى لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاده للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى التخصصى • ويتفق مع ذلك ما أشار اليه كثير من العلماء فى أهمية ارتباط التدريب بنوع النشاط التخصصى •

وبذلك يتحقق الفرض الثانى كليا والذى ينص على :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية — قيد البحث — ومستوى أداء بعض وثبات الباليه المختارة لصالح القياس البعدى •

جـــدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

فى المتغيرات المختارة ـ قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع			
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤٢ر٠١٠	٢ر٤٢٤	٤٤ر٦٩٧	٢ر٧٦٧	٢ر٦٨٧	٣ر٩٣٢	دال
نبض	نبضة/دقيقة	٧٢ر٩٠٠	٣ر٧٣٦	٦٦ر٩٣٣	٣ر٢٢٦	٥ر٩٦٧	٦ر٥١٠	»
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٣٣٣	١ر٤٢٢	٥ر٠٠٠	٠ر٩١٠	٣ر٣٣٣	١٠ر٦٣٢	»
قوة عضلات الطرف السفلى	كيلوجرام	٥ر٦٠٠	٠ر٩٦٨	٦ر٦٥٠	٠ر٨٨٢	١ر٠٥٠	٤ر٣١٦	»
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	درجة	٤ر٨٦٧	٠ر٨٦٠	٧ر٠٩٧	١ر٢١٦	١٢ر٢٠٠	٧ر٩٥٤	»

قيمة (ت) الجدولية (٢ر٠٢) عند مستوى (٠ر٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المختارة ـ قيد البحث ـ لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية •

جدول (١٠)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية للمجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة ـ قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير ٪
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/دقيقة	٤٢ر٠١٠	٤٤ر٦٩٧	٦ر٤٠
النبض	نبضة/دقيقة	٧٢ر٩٠٠	٦٦ر٩٣٣	١٨ر٨
فترة الاستشفاء	دقيقة	٨ر٣٣٣	٥ر٠٠٠	٤٠ر٠٠
قوة عضلات الطرف السفلى	كيلوجرام	٥ر٦٠٠	٦ر٦٥٠	١٨ر٦٥
مستوى أداء بعض وثبات الباليه	درجة	٤ر٨٦٧	٧ر٠٦٧	٤٥ر٢١

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة ـ قيد البحث ـ قد تراوحت ما بين (٦ر٤٠ ـ ٤٥ر٢١) •

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المختارة ـ قيد البحث ـ لصالح المجموعة التجريبية •

ويتضح من جدول (١٠ـ٨) أن نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة للمجموعة الضابطة قد تراوحت بين (٥٥ر٠ ـ ٤٨ر٩٨)

والمجموعة التجريبية قد تراوحت بين (٢٠ر٧ — ٠٠ر١١٢) •

وتعزو الباحثتان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين الى أن التدريب النوعى بما يراعيه من أساليب التدريب التخصصى لنوع النشاط (الباليه) قد أدى الى زيادة قدرة الجسم على أخذ ونقل الأكسجين والاستفادة منه داخل الخلايا العضلية لتوفير الطاقة اللازمة للجهد البدنى واستمرارية أكسدة الطاقة بالطرق الهوائية نظرا لاشتراك العضلات الكبيرة للطرف السفلى فى الأداء مما يؤدى الى تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بالنسبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة (٩ : ١٤٢) •

كما يتضح من جدول (٩) تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغير النبض •

وتعزو الباحثتان انخفاض معدل النبض الى تأثير التدريب بالبرنامج المقترح للتدريب النوعى مما أدى الى زيادة كفاءة توصيل الأكسجين للعضلات العاملة عن طريق ضخ كميات أكبر من الدم فى النبضة الواحدة مما يساعد على زيادة عملية الانقباض والانبساط للعضلات فتحدث حركة تدليكية على الأوردة مما يساعد على ضخ الدم خلال العضلات وسرعة عودته للقلب وبالتالى انخفاض النبض وهذا يدل على فاعلية التدريب النوعى ويتفق ذلك مع ما ذكره « محمد حسن علاوى وأبو العلا أحمد » (١٩٨٥) أن التدريب يخفض النبض فى الدقيقة نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع فى الضربة الواحدة أو نظرا لزيادة سعة التجويف الصدرى (١٨ : ٢١٤) •

وتعزو الباحثتان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة

فى فترة الاستشفاء الى أن تنوع شـدة وحمل التـدريب فى برنامج التدريب النوعى قد أدى الى كثافة عمل الجهاز الدورى لتوفير الأكسجين المطلوب للجسـم خلال فترة الاستشفاء وتلبية حاجة العضـلات الى تعويض الأكسجين الذى استدانته خلال العمل العضلى ، ومن ثم سرعة عودة الأجهزة الحيوية للجسـم الى الحالة الطبيعية فى الراحة وهـذا ما أشـار اليه « أبو العلا أحمد » (١٩٩٩) أن درجة كفـاءة عمليـة الاستشفاء تزيد بانخفـاض الفترة الزمنية لنعودة للحـالة الطبيعية (٢ : ٥٥ — ٦٣) •

وترى الباحثتـان ان تحسـن المجموعة التجريبيـة عن المجموعة الضابطة فى قوة عضلات الطرف السفلى حيث أن نسبة التحسن بلغت (٥٨ر٣٣٪) للمجموعة التجريبية و (٢٣ر٥٣٪) للمجموعة الضابطة ويرجع الى برنامج التدريب النوعى حيث احتوى على تمرينات لتنمية قوة عضلات الطرف السفلى مما أدى الى زيادة انتاج القوة العضلية وزيادة استثارة المغازل العضلية الحسية الموجودة فى العضلة فتقوم باعداد الجهاز العصبى لتجنيد مجموعات كبيرة من الألياف العضـلية للاشتراك فى العمل العضلى مما ينتج عنه زيادة انتاج الطاقة وهـذا ما أشار اليه « محمد حسن علاوى » و « أبو العلا أحمد عبد الفتاح » (١٩٨٤) أن التدريب الرياضى مختلف الأحمال يساعد على انتاج القوة العضلية (١٨ : ١٢٣) •

كما يتضـح من جـدول (٩) وجود فروق دالة احصـائيا بين القياسين البعدين للمجموعة الضـابطة والمجموعة التجريبية لصـالح المجموعة التجريبية فى متغير مستوى أداء بعض الوثبات فى البـاليه حيث بلغت نسبة تحسن المجموعة الضـابطة (٤٨ر٩٨٪) والمجموعة

التجريبية (٠٠ر١١٢٪) •

وقد يرجع ذلك الى التدريب النوعى وتأثيره الايجابى على رفع مستوى أداء وثبات الباليه •

ويتفق ذلك مع ما ذكرته « هويدا فتحى » نقلا عن « ماكلوى » Macloy (٢٢) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تحقيق أعلى المستويات الرياضية •

وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا والذى ينص على :

« توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية — قيد البحث — ومستوى أداء وثبات الباليه المختارة لصالح المجموعة التجريبية » •

الاستخلاصات :

١ — برنامج التدريب النوعى له تأثير ايجابى على رفع مستوى أداء وثبات الباليه •

٢ — يعمل التدريب النوعى على تحسن بعض الوظائف الفسيولوجية — قيد البحث •

٣ — تؤثر وثبات الباليه تأثيرا ايجابيا فى رفع مستوى أداء الطالبات •

التوصيات :

فى ضوء مااستخلصه هذا البحث تمكن الوصول الى التوصيات الآتية :

١ — تطبيق التدريب النوعى (الخصوصية) على مهارات الوثب

٢ — الاهتمام بتنمية قوة عضلات الطرف السفلى لرفع مستوى الوثبات •

٣ — الاهتمام بوضع برامج تدريبية لرفع مستوى أداء الطالبات •

تأثير استخدام أسلوب الموديول فى تدريس التربية الرياضية على بعض الحصائل لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

الدكتورة / وفاء محمد مفرج
مدرس دكتور بقسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية — كلية التربية الرياضية بالجزيرة

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد التربية الرياضية المدرسية من أهم وسائط التربية ، ان لم تكن أهمها على الاطلاق ، لأن من أهدافها نمو التلاميذ نموا متكاملا ومتزنا وشاملا بدنيا ونفسيا واجتماعيا،وذلك من خلال اكتساب المعرفة الرياضية ، والتى تتمثل فى المعارف والمعلومات والقواعد والقوانين الرياضية ، وتكنيك اللعب كجزء من الثقافة العامة وتكوين عادات صحية سليمة ، واكتساب قوام معتدل ، وتنمية الجوانب البدنية والمهارية ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية المدرسية وخاصة المرحلة الاعدادية، وبالرجوع الى أهداف التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، وجدت الباحثة أن من أقوى هذه الأهداف العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلميذات كجزء من الثقافة العامة وتقويم الخبرات المتعلقة بالتربية الرياضية والصحة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى (١٧ : ٦٥) .

وكذلك أول الأغراض السلوكية للمرحلة الاعدادية أن تؤدى

التلميذة المهارات الحركية المختلفة للأنشطة الفردية والجماعية التى يضمها المنهاج باتقان ، وذلك من خلال الأداء الصحيح المستمر لهذه المهارات ، وكذلك الأغراض المعرفية الادراكية للمرحلة الاعدادية تنص على « أن تتفهم التلميذة أهمية التدريب الذاتى فى تنمية المهارات الحركية ، وان تكتسب مهارة التقويم لأدائها الحركى من حيث فن الحركة ومستوى الأداء ، وان تتفهم التلميذة المعلومات والمعارف المرتبطة بفن الأداء والخطط ، وان تطبق قوانين الألعاب فى الأنشطة الممارسة » (١٣ : ٩٠ ، ٩١) •

من هذا المنطلق رأت الباحثة ضرورة تطوير أساليب التدريس التى يستخدمها مدرس التربية الرياضية حتى يمكن تحقيق ما تقدم من أهداف سلوكية وادراكية ومعرفية ومهارية • وكذلك حتى يتولد للمدرس أمل جديد فى استحداث طرق تجنب المدرس والتلاميذ الشعور بالملل من الأسلوب التقليدى فى التدريس الذى يعتمد على اتباع أوامر المدرس فقط • وقد لاحظت الباحثة من خلال الاشراف على التربية العملية بالمدارس الاعدادية خاصة الصف الثانى والثالث عدم رغبة التلميذات فى أداء حصة التربية الرياضية المعتادة • وتعللهن بالمرض حتى يتيسر لهن الجلوس على مقعد المرضى وعدم الاشتراك بالحصة ، وبملاحظة هذه الظاهرة وجدت ازدياد عدد التلميذات غير الراغبات فى الاشتراك ، بينما وجدت الباحثة ان هؤلاء الفتيات أنفسهن فى فترة الفسحة فى غاية النشاط والحيوية - ويسرعن باستعارة كرات سلة ، أو كرات طائرة ومحاولة الاعتماد على النفس فى ممارسة اللعبة ، وبسؤال هؤلاء التلميذات عن سبب عزوفهن عن أداء الحصة وجدت

الاجابة كالآتى : « أسلوب الحصة غير شيق ــ متعبة ــ ثقيلة على النفس ــ مجهدة ــ التراب ... الخ » ، وبسؤالهن عن الرياضات المفضلة لديهن ، كانت الاجابات معظمها تميل الى رياضة كرة السلة تليها الكرة الطائرة . لذلك اختارت الباحثة أسلوب يعتمد على تفريد التعليم والتعلم الذاتى معا حتى يتسنى للتلميذات التدريب على التفكير والمناقشة والاعتماد على النفس ، وقد اختارت الباحثة أسلوب « الموديول التعليمى » حيث انه أسلوب متميز فى التدريس يساعد التلميذات فى اكتساب المهارات المستهدفة بجهد أقل ، وسرعة أكبر ، ودرجة اتقان أفضل وتعتبر هذه الدراسة أول دراسة فى تدريس التربية الرياضية بأسلوب الموديول التعليمى ، فى حدود علم الباحثة، فهى دراسة رائدة فى هذا المجال لما لها تأثير على بعض الحصائل المهارية والمعرفية فى تدريس التربية الرياضية بالصف الثانى الاعدادى.

هدف البحث :

١ ــ التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية على تحصيل التلميذات « مهاريا ــ معرفيا » فى درس التربية الرياضية بالصف الثانى الاعدادى .

٢ ــ التعرف على نسبة التغير بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى كل من الجانب المهارى والمعرفى .

فروض البحث :

١ ــ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى

٣ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين درجات تحصيل تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تحصيل تلميذات المجموعة الضابطة فى الجانب المهارى والمعرفى لصالح المجموعة التجريبية •

٤ ـ توجد فروق فى نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية •

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

ـ الموديول التعليمى Modular Course

عبارة عن وحدة تعليمية صغيرة أو موضوع له أهداف محددة اجرائيا يشتمل على عدة أنشطة وخبرات متتابعة ، تتيح للمتعلم السير والتقدم بمعدله الخاص فى التعلم وفق محكات محددة للتحصيل مع الحد الأدنى لمساعدة المتعلم (٣ : ١٨) •

ـ الحصيلة The Outcome

هى تغيرات تم تحقيقها نتيجة المشاركة فى العمليات التربوية • (١٣ : ١٩) •

ـ الحصيلة المهارية Outcome Skill

ويقصد بها مجموعة المهارات الخاصة بكرة السلة بالمنهاج المقرر والتى تمكن التلميذة من معرفة وأداء تلك المهارات طبقا لقواعد وتكتيك اللعبة ومحاولة التميز فيها • (تعريف اجرائى) •

(٤ ـ مجلة)

ـ الحصيلة المعرفية Outcome Knowledge

مجموعة المعارف والمعلومات الرياضية والعامة التى تمكن التلميذة من الوقوف على أولى خطوات الثقافة الرياضية والصحية • (تعريف اجرائى) •

ـ الوحدة الدراسـية Unit Course

هى الجزء المخصص من المنهاج الدراسى ومدته (٦ أسـابيع) بغرض اكتساب واتقان المهارات المتضمنة فيه (١٧ : ١٦) •

الاطـار النظرى :

ـ الموديول التعليمى Instructional Module

وحدة تعليمية صغيرة محددة ضـمن مجموعة متتـابعة ومتكاملة من الوحدات التعليمية الصغيرة التى تكون فى مجموعها برنامجا تعليميا معينا ، وهذه الوحدة تضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية التى تساعد المتعلم على تحقيق أهداف تعليمية محددة بجهده الذاتى وحسب قدرته وسرعته وتحت اشراف وتوجيه المعلم ، ويتفاوت الوقت اللازم لاتقان تعلم الوحدة وفقا لطول ونوعية أهدافها ومحتواها (٢٠ : ١١) •

ـ **التدريس باستخدام الموديولات :**

نظـام تدريسى يقوم على التدريس عن طريق تصـميم واعداد وانتاج وحدات تدريس صغيرة متكاملة تسمى بالموديولات
يمكن عن طريقها تنويع مصادر وأسـاليب التعلم والمواقف التعليمية ، بحيث تؤدى الى تهيئة مجالات الخبرة التى تسمح للتلميذ بالتفاعل مع

عناصر هذه المواقف ، حتى يمكن أن يحقق أهدافا تعليمية محددة،ويصل الى مستوى الأداء المطلوب لكل هدف من هذه الأهداف ، ويسير كل تلميذ فى ذلك حسب قدرته وسرعته (٢١ : ١٧) ٠

ـ خصائص الموديول التعليمى :

١ ـ له أهداف تعليمية محددة ٠

٢ ـ يضم الموديول مجموعة متنوعة من الأنشطة التعليمية ليختار منها المتعلم ما يناسبه ٠

٣ ـ يقوم الموديول على استراتيجية التعلم الذاتى ، حيث يسمح للمتعلم بالدراسة الذاتية حسب قدرته وسرعته تحت اشراف وتوجيه وارشاد المعلم ٠

٤ ـ يتحدد المدى الزمنى للموديول تبعا لطول ونوعية وأهداف ومحتوى الموديول وعلى ذلك فقد يكون المدى الزمنى للموديول محددا، لا يتجاوز دراسته بضع دقائق أو يكون المدى الزمنى للموديول واسعا تستغرق دراسته بضع ساعات أو عدة أيام (٢٠ : ٨٣) ٠

ـ الأسس التربوية لاعداد الموديولات التعليمية واستخدامها :

١ ـ اتباع الأسلوب المنهجى والأخذ بمدخل النظم ٠

٢ ـ الموديولات التعليمية مكتفية بمكوناتها وتخدم أغراض التعلم الذاتى ٠

٣ ـ الاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين ٠

٤ — تحقيق مبدأ التعلم الهادف •

٥ — تنويع الخبرات وتعدد الوسائل •

٦ — التعزيز المباشر للاستجابات •

٨ — وجود استراتيجيات معينة لتقويم اتقان التعلم المطلوب • (١١ : ٢٧)

— مميزات استخدام المديولات التعليمية فى التعليم :

١ — تأكيد التعلم الذاتى

٢ — تفريد التعليم •

٣ — المرونة •

٤ — الحرية •

٥ — التعليم المتقن •

٦ — جعل التعليم ذا معنى •

٧ — الاهتمام بمهارات التفكير وأساليب البحث •

٨ — الدافعية •

٩ — يوفر كثيرا من وقت المعلم •

١٠ — تسمح بالاتصال المتكرر بين المعلم والمتعلم وكذلك بين المتعلمين وبعضهم بعضا •

— مكونات الموديول التعليمى :

١ — العنوان •

٢ — المقدمة •

٣ — الأهداف •

٤ — الأنشطة •

٥ — التقويم •

— مجالات الموديول التعليمي :

١ — التعليم الاعتيادي بمراحله المختلفة •

٢ — التعليم العلاجي •

٣ — تعلم سلوك مدخلي معين •

٤ — اثراء التعلم •

٥ — تعليم التلاميذ المتغيبين لفترة عن الدراسة (٣ : ٢٠) •

الدراسـات السـابقة :

١ — دراسة « علي اسماعيل محمد مرسي » (١٩٩٣) وعنوانها « تدريس قواعد اللغة العربية بأسلوب الموديولات وأثره على اكتساب مهارات الصحة اللغوية لتلاميذ الصف الأول الاعدادي » ، وتهدف الدراسة الى قياس فعالية الموديولات التعليمية في اكساب تلاميذ الصف الأول الاعدادي مهارات قواعد اللغة العربية والادراك المعرفي لها ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التجريبي بالتدريس لمجموعتين (ضابطة ، تجريبية) وكانت من أهم نتائج الدراسة : فاعلية التدريس بالمديولات التعليمية في اثراء اللغة العربية لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي (٨) •

٢ — دراسة « محمد محمد أحمد المقدم » (١٩٩١) وعنوانها « اعداد برنامج في تكنولوجيا التعليم القائم على الكفايات ، وتحديد فاعليته باستخدام مدخل التعليم الفردي لطلاب كلية التربية » ، وكانت من أهداف الدراسة :

تحديد الكفايات اللازمة لطلاب كلية التربية فى مجـال تكنولوجيا التعليم •

— بناء برنامج فى تكنولوجيا التعليم فى ضـوء قائمة الكفايات ويعتمد على فلسفة تفريد التعليم •

— بيان فاعلية تفريد التعليم على التحصيل المعرفى والمهـارات والاتجاهات لدى طلاب كلية التربية •

واستخدم الباحث المنهج الوصـفى التجريبى ، وكانت من أهم نتائج الدراسـة :

— فاعلية الوحدات الصغيرة التى أسماها الباحث « مديولات » فى مجال الكفايات •

— قدمت هذه الدراسة اطارا نظريا أكد فيه الباحث ان فلسـفة تفريد التعليم تعتمد على أسس علمية مؤكدة •

— قدمت الدراسة تصـور البناء للوحدات التعليمية الصـغيرة وقياس فعاليتها (١٥) •

٣ — دراسة « عبد الموجود على حسن فراج » (١٩٨٧) وعنوانها « اسـتخدام طريقة المديولات التعليميـة فى تدريس العلوم للصف السابع من التعليم الأساسى كاتجاه معـاصر فى التعليم الفردى » ، تهدف هذه الدراسة الى تطوير تدريس مادة العلوم بالحلقة الاعدادية فى مرحلة التعليم الأساسى ، واختار أسلوب المديولات التعليمية كاتجاه معاصر لتطوير هـذه الطرق ، تجـربة تفريد التعليم فى مادة العلوم

بالمرحلة الاعدادية بمدارس ج٠م٠ع باستخدام مدخل الموديول التعليمى وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى التجريبى ٠

ومن أدوات الدراسة : تصميم موديولات تعليمية كوحدة دراسية ـ اختبارا تحصيليا كانت من اعداد الباحث ، ومن أهم نتائج الدراسة فعالية التدريس باسلوب المديولات التعليمية فى مجال العلوم بالحلقة الاعدادية من مرحلة التعليم الأساسى (٧) ٠

٤ ـ دراسة « ليلى ابراهيم أحمد معوض » (١٩٨٦) وعنوانها « استخدام اسلوب الموديول فى تدريس مادة التاريخ الطبيعى بالصف الأول من المرحلة الثانوية وأثره على تحصيل واتجاهات التلاميذ » ، وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على آثر التدريس باستخدام الموديولات التعليمية على تحصيل التلاميذ للمادة العلمية وعلى اتجاهاتهم نحو البيئة وذلك فى مجال علم الأحياء بالصف الأول الثانوى، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبى بالتدريس لمجموعتين احداهما تجريبية (الموديولات التعليمية) والأخرى ضابطة (التدريس التقليدى) مع تطبيق الاختبار التحصيلى واختبار الاتجاهات للمجموعتين قبل وبعد التدريس ٠ وكانت من أهم نتائج الدراسة أن للموديولات التعليمية أهميتها ودورها الفعال فى زيادة قدرة الطالبات على تحصيل المادة العلمية لعلم الأحياء فى المرحلة الثانوية ، كسب وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو البيئة (١٢) ٠

٥ ـ دراسة « جان وفرانك Vi Jan & Y. Frank (١٩٨٨) وعنوانها « تحليل نمو مهارات التعلم الذاتى » ، وتهدف هذه الدراسة الى معرفة كيفية تنمية مهارات التعلم الذاتى لدى الطلاب ، معرفة

الاجابة عن سـؤال • هل هنـاك علاقة بين مكونات التعـلم الذاتى والمتغيرات الأخرى مثل الخبرات السـابقة لهؤلاء الطـلاب والمرحلة العمرية لهم ، استخدم الباحثان المنهج الوصفى التجريبى ، حيث قام الباحثـان بتحليل مهـارات التعلم الذاتى ونموها لدى طلاب المراحل العليا فى التعليم ثم تجريب الرزمة التعليميـة التى أعدها الباحثـان (الموديولات التعليمية) ، وكان من أهم نتائج الدراسة : فعالية التعلم الذاتى ، كما أكدت العلاقة بين هذا التعلم والخبرات السابقة والمرحلة العمرية للمتعلمين تعلما ذاتيا ، فعالية الرزم التعليمية (المديولات) فى تنمية مهارات التعلم لدى المتعلمين ، وقد أوصت الدراسة تجريب المديولات فى المراحل التعليمية الأخرى والمواد الدراسية المختلفة(١٨).

٦ — دراسة « لامب Lamp » (١٩٨٥) وعنوانها «تقويم لخمس مديولات تعليمية فى القراءة » وقد صممها الباحث لتقديم المعرفة الأساسية اللازمة للتغلب على صـعوبات القراءة ، وفق تصنيف بلوم للأهداف التعليمية • ومن أهداف ادراسة :

— التغلب على صـعوبات القراءة التى تقابل الطلاب باسـلوب حديث هو (المديولات التعليمية) •

— تجريب المديولات التعليمية كمدخل جديد لتعلم فن القراءة •

اعتمدت الدراسة على منهج تحليل النظم وأدوات هذه الدراسة هى : المديولات التعليمية الخمس ثم الاختبار الذى قوم البـاحث به هذه المديولات التعليمية ، ومن أهم نتائج الدراسة :

— فعالية اسلوب المديولات التعليمية فى تعلم مهارة فن القراءة

والتغلب على صعوباتها ، وقد أوصت هذه الدراسة بتجريب فعالية أسلوب الديولات التعليمية فى فنون اللغة الأخرى غير القراءة (١٩) •

اجراءات البحث :

١ — منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام كل من القياسات القبلية والبعدية لكل منهما ولمناسبتها لتحقيق أهداف البحث •

٢ — عينة البحث :

تمثل عينة البحث تلميذات الصف الثانى الاعدادى بنات بادارة الهرم التعليمية بمدرسة الفاروق الخاصة بالهرم ، وقد طبق البحث على فصلين من فصول المدرسة ، وقد قسمت التلميذات الى مجموعتين :

(أ) مجموعة تجريبية : « طبق عليها أسلوب الموديول التعليمى فى تدريس التربية الرياضية » •

(ب) مجموعة ضابطة : « طبق عليها الأسلوب المتبع حاليا فى مدارسنا » •

وكان عدد التلميذات (٧٦) تلميذة وبعد استبعاد التلميذات اللاتى سجلن فى الفرق الرياضية بالأندية والمدرسة ، واللاتى تم اعفاؤهن من ممارسة النشاط الرياضى وكذلك التلميذات الباقيات للاعادة •

وبذلك أصبح عدد التلميذات فى الفصلين (٧٢) تلميذة بعد استبعاد الفئات السابقة ، ثم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف

المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث كما فى جدول (١) ، كما تم تطبيق اختبار الثبات والصدق على (١٢) تلميذة فأصبح العدد النهائى للعينـــة (٦٠) تلميذة بواقع (٣٠) تلميذة لكل مجموعة •

وقد قامت الباحثة بايجاد التوصيف الاحصائى لعينة البحث فى كل من السن والطول والوزن والمتغيرات قيد البحث كما فى جدول (٢).

جـــدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات قيد البحث

(ن = ٧٢)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السـن	١٢ر٧٤٤	٠ر٢٠٧	١٢ر٨	٠ر٥٥٠
الطـول	١٤٠ر٨٣	٢ر٤٨٢	١٤٠	٠ر١٠١
الوزن	٤١ر١٦٧	٦ر٤٨٣	٤٠	٠ر٥٤٠
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠ر٥٢٨	٠ر٧٣١	٠ر٠٠	٢ر١٦٦
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن (ثانية)	١٣٦ر٥٢٩	٣٥ر٤٩٦	١٢٣ر٦٧	١ر٠٨٧
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٠٢٨	٠ر٩٩٣	٠١	٠ر٠٨٤
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢ر٢٣٦	٠ر٨٤٧	٤٢	٠ر٨٣٦
الاختبار المعرفى	٥٤ر٨٣٣	١ر٥٦٥	٥٥	٠ر٣١٩

يتضح من الجدول رقم (١) ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (+ ٣ ، — ٣) مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمع اعتدالى طبيعى متجانس فى هذه المتغيرات .

جـدول (٢)

التوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغيرات	م	ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	١٢ر٦٠٦	٠ر٢٩٩	١٢ر٨	٠ر٩١٤٥
الطول	١٤٠ر١٣٣	٢ر٢٥١	١٣٩ر٥	٠ر٨٤٤
الوزن	٤٠ر١٣٣	١ر٤٥٥	٤٠	٠ر٢٧٥
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠ر٤٦٧	٠ر٧٢٤	٠ر٠٠	١ر٩٣٣
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن(ثانية)	١٣٧ر٨٤٢	٣٨ر٥٣٢	١٢٢ر٤٨	١ر١١٨
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٠٣٣	١ر٠٠٨	١	٠ر٠٩٩
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢ر٢٨٣	٠٠ر٨٢٥	٤٢	١ر٠٣٠
الاختبار المعرفى	٥٥ر٣١٧	١ر٠٩٧	٥٥	٠ر٨٦٦

يتضح من الجدول رقم (٢) ان معاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (+ ٣ ، — ٣) مما يدل

على أن عينة البحث متجانسة مسحوبة من مجتمع اعتدالى طبيعى متجانس فى هذه المتغيرات .

- أدوات البحث :

١ - قائمة المهارات المتضمنة بالوحدة الثانية « الألعاب الجماعية - كرة السلة » المقررة على تلميذات الصف الثانى الاعدادى والتى تتضمن ست مجموعات تشمل مهارات كرة السلة المقررة ، وقد أجرت الباحثة التجربة على ثلاث مهارات : التمرير - التصويب - المحاورة . (مرفق ١ - أ ، ب) .

٢ - اعداد الموديولات التعليمية فى ضوء المنهاج المقرر على تلميذات الصف الثانى الاعدادى ، وقد خددت المهارات الخاصة بكل موديول تعليمى كما فى جدول (٥) .

٣ - اختبارات الحصيلة المهارية : فى كرة السلة ، وتتضمن اختبار ليلتش Lilich ويتكون من (٣) وحدات :

(أ) التصويب على السلة لمدة نصف دقيقة (القياس سرعة ودقة التصويب) .

(ب) الدفع والتمرير (القياس سرعة ودقة التمرير) .

(جـ) المحاورة والتصويب (لقياس مهارة مسك الكرة والسرعة والدقة) . (١٦ : ٩٧ - ١٠٠) .

وتستخدم هذه الاختبارات فى القياس القبلى والبعدى (مرفق ٢)

٤ - اختبار الحصيلة المعرفية : وقد استخدمت الباحثة اختبار « آمال فؤاد سعيد » (١٩٩٠) التى قامت بتصميمه حيث ان دراستها « بناء اختبار معرفى للصف الثانى الاعدادى » وهى مناسبة لعينة البحث ، فقد بلغ صدق المحكمين للاختبار المعرفى (٨٠٪) وصدق الاتساق الداخلى يتراوح ما بين (٠٫٨٤ - ٠٫٩٨) كما له معامل ثبات عالى (٠٫٨٣) عن طريق التجزئة النصفية وبلغ معامل الارتباط (٠٫٩٦) ويتضمن الاختبار المعرفى فى أربعة محاور متمثلة :

١ - ثقافة رياضية . ٢ - الصحة .

٣ - الأداء الفنى للأنشطة الرياضية .

٤ - قوانين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية التى يضمها منهاج التربية الرياضية .

- حساب المعاملات الاحصائية لثبات وصدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعادة تطبيق بفارق زمنى أسبوع وقد تم ايجاد صدق الاختبارات فى التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٣) ، (٤) .

جدول (٣)

معاملات الثبات فى المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن= ١٢)

المتغيرات	القياس الأول		القياس الثانى		قيمة "ر"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠,٨٣٣	٠,٧١٨	١,٠٠	٠,٩٥٣	٠,٧٩٧	دال
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٢٩,٩٦٧	١٠,٦٢٧	١٣٥,١٨٠	١٢,٢٦٣	٠,٦١٩	دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٥٣	٠,٨٣٣	٠,٧١٨	٠,٧٩٧	دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٠٠	٠,٩٥٣	٤٢,٠٠	١,٢٧٩	٠,٨٢٠	دال
الاختبار المعرفى	٥٢,٤١٧	١,٣١١	٥٢,١٦٧	١,٠٣٠	٠,٩٥٤	دال

قيمة "ر" الجدولية (٠,٥٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ر » الجدولية (٥٧٦ر٠) عند مستوى (٠٥ر٠)

يتضح من الجدول رقم (٣) ان معـــاملات الثبات فى المتغيرات المختارة قيد البحث تراوحت ما بين (٦١٩ر٠ — ٩٥٣ر٠) ، وهى دالة احصائيا عند مستوى (٠٥ر٠) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى فى

المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن= ٦)

المتغيرات	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٦٦٧	٠,٤٧١	٥,٠٠	دال
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٢١,٢٤٧	٠,٧٥	١٤٦,١٢٠	٥,٤٥٩	٦,٤٤٣	دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٣٣	٠,٤٧١	٧,٠٠	دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٠,٦٦٧	٠,٤٧١	٤٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	٧,٠٠	دال
الاختبار المعرفى	٥٠,٦٦٧	٠,٤٧١	٥٤,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٠,٠٠	دال

قيمة ت الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥) .

قيمة « ت » الجدولية (٧٧٦ر٢) عند مستوى (٠٥ر٠)

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى فى المتغيرات المختارة قيد البحث عند مستوى (٠٥ر٠) ، وهذا يشير الى صدق الاختبارات فى التمايز بين المستوى الأدنى والأعلى •

- الاسلوب المقترح للتدريس « اسلوب الموديول التعليمى » :

قامت الباحثة باستخدام اسلوب الموديول التعليمى فى تدريس لعبة جماعية « كرة السلة » وقد تم تطبيق الوحدة الثانية من المنهاج المقرر وتم اختيار ثلاث مهارات من مهارات كرة السلة « التمرير - التصويب - المحاورة » ، بهدف اتقان هذه المهارات ، كذلك تم تصميم موديولات تعليمية لتنمية المعارف الرياضية والصحية لتلميذات الصف الثانى الاعدادى فى ضوء المنهاج المقرر للتربية الرياضية •

- تصميم الموديولات التعليمية :

قامت الباحثة بتصميم الموديولات التعليمية على النحو التالى :

أولا - المقدمة :

وهى موجهة للتلميذة وتقدم لها المديول باسم الموضوع أو الدرس دون ذكر كلمة « موديول » ويتضمن التعريف بالموديول ومدى حاجة التلميذة اليه لاثارة دافعيتها نحوه وتوضح للتلميذة خطة السير بالموديول مع توضيح أهمية الأنشطة والوسائل التربوية المقدمة معه وتكتب هذه المقدمة بلغة سهلة واضحة محددة •

ثانيا ــ الأهداف :

لابد أن تكون أهداف الموديول واضحة ومصاغة بلغة دقيقة محددة اجرائيا وتقــدم متدرجة للتلميذة حتى يتيسر لهــا متابعتهــا وتحقيق الأهداف بدرجة عاليــة من الكفاءة والتمكن ، وتركز جميــع مكونات الموديول على تحقيق أهدافه •

ثالثا ــ الاختبار القبلى :

يقدم هــذا الاختبار للتلميذة قبل ان تبدأ فى دراســة الموديول ويشتمل على :

١ ــ الاختبار المهــارى : الذى يقيس مستوى أداء التلميــذة والمهارة « الموديول الأول » واذا استطاعت التلميذة ان تحصــل على ٨٥٪ من درجة هذا الاختبار (درجة التمكن) فانهــا لا تكون بحاجة الى دراسة هذا الموديول ويقــدم لها الموديول التــالى من البرنامج ، وقد استخدمت الباحثة الدرجات المئينية للبنات ببطارية اختبار مهارات كرة السلة AHPER لتحديد المســتوى المطلوب لكل مهــارة « موديول » • (مرفق ٥) •

٢ ــ الاختبار المعرفى : يشتمل على أسئلة تكون غالبا موضوعية تقيس مستوى تمكن التلميذة من أهداف الموديول التعليمى وتصــاغ أسئلة هذا الاختبار بلغة ســهلة دقيقة حتى لا تجــد التلميذة فى فهم أسئلة هذا الاختبار أى غموض واذا استطاعت أن تحصــل على ٨٥٪ من درجة هذا الاختبار فانها لا تكون بحاجة الى دراسة هذا الموديول ويقدم لها الموديول التالى من البرنامج وقد استخدمت البــاحثة بعض

الأسئلة المناسبة لكل مديول والمنتقـاة من اختبار الثقافة الرياضيـة « لآمال فؤاد » (مرفق ٦) •

رابعـا - دراسة الموديول :

يشتمل هذا الجزء من الموديول على ما يلى :

(أ) دراسة دقيقة واضحة شـيقة مقدمة للتلميذة حتى تتمكن من تحقيق الأهداف المحددة للموديول تسير فيها بمفردها تحت توجيه واشراف المدرسة •

(ب) أنشطة تربوية متعددة وشيقة ومبتكرة تختار منها التلميذة ما تحبه وتسهم بفعالية فى تحقيق أهداف الموديول ، وهذه الأنشطة اما فردية مثل قراءات - عمل لوحة - استماع الى أشرطة تسجيل - مشاهدة صـور - أو جماعية مثل مشـاهدة فيلم تعليمى - رحلات تعليمية - تحقيق صحفى •

(جـ) وسائل تعليمية متعددة ، تختار منهـا التلميـذة ما يتفق وميولها وتكون مبتكرة تشد انتباه التلميذة ، وتكون سهلة الاستخدام لتمكن التلميذة من اسـتخدامها والافادة منهـا ويحدد مكان وجودها وكيفية الاستخدام وتقدم اجابات لأسئلة الأنشـطة والوسـائل مثل وسائل سمعية (كالتسجيلات الصـوتية) ، وسـائل بصرية (أفلام الفيديو التعليمية) ، مواد مطبوعة (الكتب - المقالات - المجالات) •

خامســا ــ التدريبات :

تقدم هذه التدريبات للتلميذة لتسهم بفاعلية في مساعدتها للتمكن من أهداف المديول وتكون هذه التدريبات متدرجة ومتنوعة تختار منها ما تريد كذلك تقــدم لأســئلتها اجابات كتعزيز فورى للتلميذة يزيد دافعيتها نحو دراسة الموديول وتحقيق أهدافه •

سادسا ــ الاختبار البعدى :

ويعنى به الاختبــار البعدى للموديول (المهــارى ــ المعرفى) ويراعى أن تكون هذه الاختبارات قريبة النوع والدرجة من الاختبــار القبلى ويقوم بقياس هذه الاختبارات البعدية المدرس ، فاذا تأكدت التلميذة من أهداف الموديول ، تقاس لها الاختبــار فاذا حققت درجة التمكن المحددة لها وتكون فى هــذا الاختبار ٨٥٪ أيضــا هنــا يقدم للتلميذة الموديول التالى ، آاذا لم تحصل التلميذة على هذه الدرجة يقدم لها دراسة وأنشطة ووسائل وتدريبات اثرائية تساعدها على التمكن من أهداف الموديول واجتياز هذا الاختبار •

وفى ضوء ما سبق أعدت الباحثة البرنامج المديولى لهذه الدراسة بجدول (٥) •

جـــدول (٥)

المديولات المقترحة للبرنامج التعليمى

م	اسم الموديول	عدد الدروس	نوع الموديول	المطلوب
١	التمرينة الصـــدرية من الثبـــات والحركة	٢ درس	أداء مهارى	مستوى أداء
٢	التصويب من الثبات والحركة	٢ درس	أداء مهارى	مستوى أداء
٣	تنطيط الكرة والمحاورة	٢ درس	أداء مهارى	مستوى أداء
٤	التعريف بلعبة كرة السلة	درس	معرفى	النشأة
٥	التعريف بلعبة الكرة الطائرة	درس	معرفى	المهارات
٦	التعريف بلعبة كرة اليد	درس	معرفى	الخطوات الفنية
٧	التعريف بألعاب الميدان والمضمار	درس	معرفى	القانون
٨	التعريف برياضة الجمباز	درس	معرفى	معلومات رياضية عامة
٩	بالاضـــــافة الى معلومات لتثقيف التلميذات صـــحيا ورياضـــيا مع كل درس	درس	معرفى	ثقافة صحية

ـــ الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٢) تلميذة من غير العينة التجريبية بالمدرسة ، وقد استمرت الدراسة شهرا كاملا (اكتوبر١٩٩٩) الدراسة صلاحية ومناسبة الاختبارات والوسائل التعليمية والبرنامج المديولى وقد قصـــدت الباحثة من هـــذه الدراســـة تقويم المديولات التعليمية من أجل تعديلها وتحسينها وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة

تبسيط بعض المصطلحات واختيار مرادفات أخرى أكثر وضوحا .
كذلك وجدت الباحثة ضرورة وجود الوسائل التعليمية داخل حجرة
التربية الرياضية وتحت تصرف المدرسات حتى يتيسر استعارتها .

كذلك رأت الباحثة وضع اللوحات والمجلات الرياضية معلقة على
جدران المدرسة ، تجهيز أماكن الاختبارات ، وامداد المكتبة بشرائط
الفيديو التعليمية لكرة السلة وبعض الكتب والموسوعة الرياضية حتى
يتيسر على التلميذات تنمية معارفهم واجابة الأسئلة المعرفية .

- الخطوات التنفيذية لاجراء البحث :

استغرق تطبيق البحث الفصل الدراسى الثانى من (٢٢ مارس)
وحتى (٢٠٠٠/٥/١٠) بواقع وحدة دراسية كاملة (٦ أسابيع)
لكل مجموعة من مجموعتى البحث .

وقد طبق البحث من خلال ثلاثة موديولات مهارية وستة موديولات
معرفية ويقدم كل موديول على أنه درس وليس لدراسة الموديول زمن
محدد وتترك للتلميذة الحرية فى اختيار ما يناسبها من الأنشطة
والوسائل والتدريبات والمكان الذى تدرس فيه الموديول ، والمحك فى
ذلك أن تتمكن التلميذة من المهارات المستهدفة لكل موديول كما يحدد
ذلك الاختبار النهائى .

- خطوات تنفيذ أسلوب الموديول بدرس التربية الرياضية :

أولا : تبدأ المدرسة الحصة باعطاء الاحماء ثم يليها اعطاء تدريبات
اللياقة البدنية ثم شرح المهارة بالأسلوب المتبع مع عرض نموذج للمهارة

« التصويب على السلة » وتقوم التلميذات بالأداء داخل الحصة وعلى المدرسة اصلاح الأخطاء .

ثانيا : أداء اختبار قبلي للموديول « للمهارة التى سبق شرحها » (التصويب على السلة) .

ثالثا : تقسيم التلميذات تبعا لمستواهن فى الاختبار الى مجموعات

رابعا : تشترك جميع المجموعات فى مشـاهدة فيلم تعليمى عن المهارة السابق شرحها أو مشاهدة بعض الوسائل التعليمية المناسـبة والتعريف بالمعلومات والمعـارف عن تلك الرياضـة التى تتبعها المهارة (لوحات ــ صور ــ نموذج لملعب كرة السلة) .

خامسـا : للمسـارات الفردية : ترغيب التلميذات فى محـاولة الوصول الى مستوى التمكن المطلوب والوصول الى عدد مرات التكرار التى يحددها المدرس للمدرس للمهارة بناء على الجداول المئينية لمهارات كرة السلة (مرفق ٥) .

مثال : المستوى المطلوب فى التصويب على السلة لمدة (٣٠ث) (٧) تصويبات يتدرج بها المدرس فيحـدد للتلميذة (٤) تصويبات ، فاذا نجحت فى الوصول الى هـذا المسـتوى تعود الى المدرس وتخبره بالنتيجة فيطلب منها المدرس الوصول الى (٧) تصـويبات مع اختيار أحد الوسائل التعليمية التي تحتوى على معلومات رياضـية وصـحية تساعدها فى التدريب للتمكن من أهداف المديول الأول مهاريا ومعرفيا .

سادسا : اختيار أحد مسارات مجموعات الاعداد الصغيرة : قد

تشترك مجموعة صغيرة من التلميذات فى واحدة أو أكثر من المواقف التعليمية التى يحددها المدرس فى شكل ورش عمل مثل :

– تصميم نموذج مصغر للعب كرة السلة .

– اجراء بحث بسيط عن تاريخ كرة السلة .

– تحرير مجلة حائط عن رياضة معينة .

– مجلة مصورة عن اللعبات المختلفة أو اللاعبين .

– ملصقات من الجرائد والمجلات وتجميعها فى شكل جريدة .

– عمل تحقيق صحفى باجراء مقابلة مع شخصية رياضية أو زيارة الى نادى .

– اختيار قصة لاعب شهير وكتابة موضوع عنه بحيث تختار كل مجموعة ما تحبه وما تستطيع أداءه من ورش العمل ، ويتم تقييم هذه الأعمال من قبل المدرس ، وقد قامت الباحثة بتحديد اسم لكل مجموعة من مجموعات التلميذات ومن اختيارهن لتحثهن على الأداء بدقة وسرعة ، ومن الأسماء التى أطلقتها التلميذات على المجموعات (فايف ستار – كاتس – نينجا – باربى – بوبى) ، وتشجيعا للتلميذات قامت الباحثة بعمل لوحة شرف أمام حجرة التربية الرياضية بالمدرسة تضم أسماء المجموعات الخمس ، وكان على طالبات التربية العملية بالمدرسة ، ومدرسات التربية الرياضية متابعة التلميذات المشتركات فى البحث ، وعندما تصل احدى التلميذات الى مستوى التمكن المطلوب ، يوضع لها علامة أسفل المجموعة التى تتبعها ، وهذه العلامة توضح شعار

المجموعة ، وكانت هذه الطريقة لها أثر رائع فى زيادة دافعية التلميذات للانجاز وتحسين الأداء والوصول لمستوى التمكن المطلوب .

سابعا : الاختبار البعدى للمهارة : يقوم المدرس باختبار التلميذة مهارية بأداء نفس الاختبار القبلى كذلك يطلب من التلميذة اجراء الاختبار المعرفى البسيط (٥ أسئلة) فاذا اجتازت الاختبارين تنتقل الى الموديول الثانى . وهكذا ، أما اذا لم تجتزه فيساعدها المدرس حتى الوصول الى المستوى المطلوب .

ثامنا : اتخاذ القرار : اذا اجتازت التلميذة الاختبارين المهارى والمعرفى تكون قد انتهت من دراسة هذا الموديول ، أما اذا أخفقت فى أحد الاختبارين فتعاود دراسة الموديول الذى اخفقت فيه بالاضافة الى برنامج علاجى تحدده المدرسة ثم تمر على الاختبار مرة أخرى .

تاسعا : النهاية : وبذلك ينتهى العمل بهذا الموديول .

عاشرا : بعد الانتهاء من جميع الموديولات المقترحة يتم اجراء الاختبار النهائى (المهارى — المعرفى) .

— الاسلوب التقليدى :

تم تطبيق الأسلوب التقليدى على المجموعة الضابطة وقد تساوت فى الفترة الزمنية والمحتوى المهارى والمعرفى مع اسلوب الموديول على المجموعة التجريبية ، وقد كان الاختلاف فى أن الاسلوب التقليدى يكون فيه العبء الأكبر والاعتماد على المدرس فقط دون مشاركة التلميذات فالمدرس يقوم بالشرح والتعليم واصلاح الأخطاء واعطاء التدريبات ومتابعة الأداء مع اعطاء المعارف والمعلومات الخاصة بكل مهارة .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث (تكافؤ)

(ن = ٦٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
السن	١٢,٦٨٥	٠,٣٣٠	١٢,٧٥٤	٠,٢٦١	٠,٠٩٦	١,٢٢٥	غير دال
الطول	١٣٩,٨٠٠	٢,٠٤٧	١٤٠,٤٦٧	٢,٤٠٣	٠,٦٦٧	١,١٣١	غير دال
الوزن	٣٩,٧٦٧	١,٥٤٧	٤٠,٥٠٠	١,٢٨٠	٠,٧٣٣	١,٩٦٧	غير دال
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالنقاط	٠,٥٣٣	٠,٧٧٦	٠,٤٠٠	٠,٦٧٥	٠,١٣٣	٠,٦٩٨	غير دال
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالزمن (ثانية)	١٤٣,٧٠١	٥١,٧٩٢	١٣١,٩٨٢	١٦,٣٤٣	١١,٧١٩	١,١٦٢	غير دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٤٧	١,٠٦٧	١,٠٨١	٠,٠٦٧	٠,٢٥٠	غير دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٢٠	٠,٩٦١	٤٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	٠,١٦٧	٠,٧٦٦	غير دال
الاختبار المعرفي	٥٥,٤٦٧	١,١٣٧	٥٥,١٦٧	١,٠٥٣	٠,٣٠٠	١,٠٤٣	غير دال

قيمة "ت" الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

عرض ومناقشة النتائج :

قيمة « ت » الجدولية (٢,٧٧٦) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المختارة قيد البحث مما يدل على تكافؤ العينة .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالنقاط	٠,٤٠٠	٠,٦٧٥	٤,٢٠٠	١,٢٤٣	٣.٨	٢٢,٥٠٧	دال
المحاورة والتصويب في كرة السلة بالزمن	١٣١,٩٨٢	١٦,٣٤٣	٧٧,٤٢٢	١٢,٤٨٦	٥٤,٥٦٠	١٢,٦٦٤	دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٦٧	١,٠٨١	٧,٢٣٢	٠,٦٢٦	٦,١٦٧	٢٣,٠٦٩	دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٣٦٧	٠,٦٦٩	٨٨,٠٣٣	٢,٤٧٠	٤٥,٦٦٧	٩٧,٠٤١	دال
الاختبار المعرفي	٥٥,١٦٧	١,٠٥٣	٧٦,٨٠٠	٢,٣٩٨	٢١,٦٣٣	٤٩,٠٨٩	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.) ٠٤٥ عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة « ت » الجدولية (٠٢) ٠٤٥ عند مستوى (٥٠ر٠)

يتضح من الجـــدول رقم (٧) وجود فروق دالة احصــائيا عند مستوى (٥٠ر٠) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث ، مما يدل على صـــدقها فيما وضعت لقياســه •

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن= ٣٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠.٥٣٣	٠,٧٧٦	٢,٥٠٠	٠,٨٦١	١,٩٦٧	١٤,٠٨٣	دال
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٤٣,٧٠١	٥١,٧٩٢	١٠٨,٥٤٤	٤٧,٩٧٣	٣٥,١٥٧	٩,٨٣٠	دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٠٠	٠,٩٤٧	١,٩٦٧	٠,٩٩٩	٠,٩٦٧	٧,٩١٨	دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢,٢٠٠	٠,٩٦١	٤٨,٣٠٠	٠,٧٥٠	٦.١٠٠	٢٧,٥٣٤	دال
الاختبار المعرفى	٥٥,٤٦٧	١,١٣٧	٦٠,٩٦٧	٥,١٠٢	٥,٥٠٠	٥,٦٩٥	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٤٥) عند مستوى (٠.٠٥)

قيمة « ت » (٠٤٥ر٢) عند مستوى (٥٠ر٠)

يتضـــح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة احصـــائيا عند مستوى (٥٠ر٠) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضـــابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث ، مما يدل على صـــدقها فيما وضعت لقياســـه •

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

فى المتغيرات المختارة قيد البحث

(ن = ٦٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٢,٥٠٠	٠,٨٦١	٤,٣٠٠	١,٢٤٣	١,٧٠٠	٦,٠٥٥	دال
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٠٨,٥٤٤	٤٧,٩٧٣	٧٧,٤٢٢	١٢,٤٨٦	٣١,١٢٢	٣,٣٨١	دال
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١,٩٦٧	٠,٩٩٩	٧,٢٣٣	٠,٦٢٦	٥,٢٦٧	٢٤,٠٤٩	دال
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٨,٣٠٠	٠,٧٥٠	٨٨,٠٣٣	٢,٤٧٠	٣٩,٧٣٣	٨٢,٨٨٥	دال
الاختبار المعرفى	٦٠,٩٦٧	٥,١٠٢	٧٦,٨٠٠	٢,٣٩٨	١٥,٨٣٣	١٥,١٢٤	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رم (٩) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠ر٠٥) بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث ؛ مما يدل على صدقها فيما وضعت لقياسه

جدول (١٠)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير %
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠ر٤٠٠	٤ر٢	٩٥٠ر٠٠
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٣١ر٩٨٢	٧٧ر٤٢٢	٤١ر٣٤
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٠٦٧	٧ر٢٣٣	٥٧٨ر١٣
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢ر٣٦٧	٨٨ر٠٣٣	١٠٧ر٧٩
الاختبار المعرفى	٥٥ر١٦٧	٧٦ر٨٠٠	٣٩ر٢١

جــدول (١١)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير %
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٠ر٥٣٣	٢ر٥٠٠	٣٦٨ر٧٥
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٤٣ر٧٠١	١٠٨ر٥٤٤	٢٤ر٤٧
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٠٠	١ر٩٦٧	٩٦ر٦٧
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٢ر٢٠٠	٤٨ر٣٠٠	١٤ر٤٥
الاختبار المعرفى	٥٥ر٤٦٧	٦٠ر٩٦٧	٩ر٩٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢١ر٣٩ — ٠٠ر٩٥٠) .

جــدول (١٢)

نسب التغير المئوية فى القياسات البعدية للمجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية فى المتغيرات المختارة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى ن = ٣٠	القياس البعدى ن = ٣٠	نسب التغير %
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط	٢ر٥٠٠	٤ر٢	٦٨ر٠٠
المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالزمن	١٠٨ر٥٤٤	٧٧ر٤٢٢	٢٨ر٦٧
التصويب على السلة لمدة ٣٠ ثانية	١ر٩٦٧	٨ر٢٣٣	٣٦٧ر٨٠
الدفع والتمرير لمدة ٣٠ ثانية	٤٨ر٣٠٠	٨٨ر٠٣٣	٨٢ر٢٦
الاختبار المعرفى	٦٠ر٩٦٧	٧٦ر٨٠٠	٢٥ر٩٧

يتضح من الجدول رقم (١١) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٩٢ر٩ — ٧٥ر٣٦٨) ٠

يتضح من الجدول رقم (١٢) ان نسب التغير المئوية فى المتغيرات المختارة قيد البحث قد تراوحت ما بين (٨٧ر٢٥ — ٨٠ر٢٦٧) ٠

مناقشـــة النتائج :

يتضح من جدول (٦) ان الاختبارات المهارية والمعرفية فى القياس القبلى كانت جميعهـا غير دالة احصـائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة ٠

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠٥ر٠) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصـالح القياسات البعدية فى جميع الاختبارات المهارية والمعرفية كما يتضـح من جدول (١٠) ان نسبة التغير تتراوح بين (٢١ر٣٩ — ٠٠ر٩٥٠) وهذه النسبة كانت عالية جدا فى كل من اختبـار المحاورة والتصويب فى كرة السلة بالنقاط فكانت بنسبة (٩٥٠) وكذلك اختبار التصويب على السلة لمدة ٣٠ث فكان بنسبة (٧٩ر١٠٧) ثم اختبار المحاورة والتصويب بالزمن بنسبة (٣٤ر٤١) وأخيرا الاختبار المعرفى (٢١ر٣٩) ، وهذه النتيجة توضح مدى فعالية أسلوب الموديول فى التدريس وتعلل الباحثة ارتفاع نسبة التغير فى الاختبارات المهارية السابقة فى أن اسـتمرار الممارسة الرياضـية للمهارات المحببـة لهؤلاء التلميذات جعلتهن يقمن بأداء المهـارات الحركية بدرجة عاليـة من الاتقان فى أقل زمن ممكن وتسهل عليها استدعاءها فى أى وقت ٠

وكذلك ترى الباحثة ان التصويب على السلة يجتذب كثيرا من التلميذات حيث انه يزيد من دافعيتهم للأداء بظهور النتيجة الفورية لأداء المهارة « بالنجاح أو الفشل » •

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على « توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى » •

ويتضح من جدول (١١) ان نسب التغير المئوية فى القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٩٫٩٣ — ٣٦٨٫٧٥) فكان اعلى قياس اختبار المحاورة والتصويب بالنقاط وكانت نسبته (٣٦٨٫٧٥) يليها اختبار التصويب على السلة بالزمن وكانت نسبته ٩٦٫٦٧ ، ثم اختبار المحاورة والتصويب بالزمن وكانت نسبته (٢٤٫٤٧) ثم اختبار التمرير والدفع لمدة (٣٠ث) وكانت نسبته (١٤٫٤٥) وأخيرا الاختبار المعرفى (٩٫٩٢) •

وترى الباحثة هذا التحسن فان التلميذات فى المجموعة الضابطة أعجبتهن ما يؤديه زميلاتهن من جهد اضافى بعد الحصة وأثناء الفسحة وفى أى وقت آخر كذلك وجدن فكرة المجموعات فى لوحة الشرف فإزداد حرصهن على التميز فبدأن فى التدريب من أنفسهن بعيدا عن المدرسة لذلك تحسنت نتيجة اختبارات التصويب •

وهذا يحقق الفرض الثانى والذى ينص على « توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى الجانب المهارى والمعرفى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى » •

ومن جدول (١٢) يتضح أن نسب التغير المئوية فى متغيرات البحث

قد تراوحت ما بين (٢٥٫٩٧ ـــ ٢٦٧٫٨٠) فى القياسات البعدية للمجموعة الضابطة عن المجمدعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية فكانت أعلى نسب لاختبار التصويب على السلة وكانت (٢٦٧٫٨٠) يليها اختبار الدفع والتمرير بنسبة (٨٢٫٢٦) ثم اختبار المحاورة والتصويب بالنقاط فكانت نسبته (٦٨٫٠٠) ثم اختبار المحاورة والتصويب بالزمن وكان (٢٨٫٦٧) وأخيرا الاختبار المعرفى فكانت نسبته (٢٥٫٩٧) ، وقد يرجع ذلك الى تأثير تدريس الوحدة الثانية (كرة السلة) بأسلوب الموديول وذلك بتدريس ثلاث مهارات فقط مما أدى الى زيادة الوقت المخصص للتدريب عليهم ، ومن هنا يتضح انه كلما زاد الوقت المخصص لتعليم المهارات الحركية المختلفة كلما زادت قدرة الفرد على المتعلم والتدريب والتطبيق والممارسة بصورة أفضل والقدرة على الأداء المميز بطريقة انسيابية ، كذلك يتضح ان أسلوب الموديول له تأثير ايجابى ومباشر على تحسين الجانب المعرفى للتلميذات •

وترى الباحثة ان هذا التحسن نتيجة لممارسة التلميذات للأنشطة التربوية والمعرفية الفردية والجماعية وبهذا تتحقق بعض أهداف التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية فى نشر الثقافة الرياضية لدى التلميذات•

كما تتحقق الأهداف المعرفية الادراكية للمرحلة الاعدادية حيث ان التدريس بأسلوب الموديول يجعل التلميذة تقبل على التدريب الذاتى فى تنمية المهارت الحركية كذلك يساعد التلميذة على اكتساب مهارة التقويم لأدائها الحركى ، كما انه يساعدها على تفهم المعارف

والمعلومات المرتبطة بفن الأداء ، وتطبيق قوانين الألعاب فى الأنشطة الممارســة •

ويؤكد ذلك « فيليب اسكاروس » (١١) فى أن الموديول التعليمى فعاليته مؤكدة فى المجالات التربوية كأسلوب حديث ذى فوائد متعددة فى تنظيم المقررات الدراسية • ويتفق مع « على شلتوت » (٩) فى أن الموديول يقسم المقرر الدراسى الى وحدات دراسية صغــيرة متعددة تساعد فى اكتساب المهارات اللازمة •

وهذا يتفق مع الفرض الثالث والذى ينص على : « توجد فروق دالة احصائيا بين درجات تحصيل تلميذات المجموعة التجريبية ودرجات تحصيل المجموعة الضــابطة فى الجانب المهــارى والمعرفى لصــالح المجموعة التجريبية •

الاســتنتاجات :

أكدت الدراسة الحالية :

١ ــ فعالية أســلوب الموديول التعليمى فى التدريس وخاصــة تدريس التربية الرياضية ، مما يؤكد انه اسلوب مميز يعتمد على أسس علمية مؤكدة •

٢ ــ يؤثر اسلوب الموديول تأثيرا ايجابيــا على زيادة تحصــيل تلميذات الصف الثانى الاعدادى مهاريا ومعرفيا •

٣ ــ فعالية اسلوب الموديول التعليمى فى اثارة دافعية التلميذة للتقدم بالمستوى المهارى المعرفى حيث انه يعتمد على التقويم المستمر،

التوصيات :

١ — تدريس أسلوب الموديولات التعليمية ضمن برنامج اعداد الطالبة المعلمة بالكلية •

٢ — تدريب الطالبة المعلمة على تصميم بعض الموديولات التعليمية وتجريب استخدامها خلال دروس التربية العملية •

٣ — تدعيم برامج تدريب مدرسات التربية الرياضية من خلال اضافة المديولات التعليمية فى التدريس ضمن برامج تدرب المدرسين.

٤ — تزويد المكتبات المدرسية بما ييسر التدريس عن طريق استخدام المديولات التعليمية ، وذلك بتزويد المكتبات بهذه المديولات وكذلك المراجع اللازمة لذلك •

٥ — ضرورة اجراء بحوث أخرى فى هذا الميدان للأنشطة الرياضية الأخرى بالمدارس للمراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الثانوية •

فى هذا العدد

رقم الصفحة

ثلاثة وخمسون عاما فى خدمة التربية ٣
للأستاذ الدكتور محمد السيد حسونه

الموديول التعليمى (خصائصه - واستخداماته) ٦
للاستاذ الدكتور عيد أبو المعاطى الدسوقى

الدور الخلقى للمعلم داخل المدرسة ٩
للدكتور محمد يحيى حسين ناصف

تأثير التدريب النوعى على بعض المتغيرات الفسيولوجية ١٧
ومستوى أداء بعضا وثبات الباليه
د / حنان عبد المؤمن مندور - د/ مها العطار صلاح الدين

تأثير استخدام أسلوب الموديول فى تدريس التربية الرياضية ٤٦
على بعض الحصائل لدى تلميذات المرحلة الإعدادية
للدكتورة وفاء محمد مفرج

يسعد صحيفة التربية أن تتلقى مقترحات وآراء السادة القراء فى المجالات التربوية